

Smacznie, zdrowo i bez wyrzutów sumienia

50 PRZEPISÓW FIT NA ZDROWE CIASTA



healthycakes.pl

Zdrowe Słodkości

50 Przepisów Fit

Twoje ulubione słodkości w zdrowej odsłonie

Spis treści

Wprowadzenie

Podstawy pieczenia fit	8
Zamienniki cukru, mąki i tłuszczy	10

Ciasta czekoladowe i brownie

1. Czekoladowe brownie z fasoli	13
2. Ciasto czekoladowe z cukinią	15
3. Muffiny czekoladowo-bananowe	17
4. Brownie z batatów	19
5. Czekoladowy mugcake proteinowy	21
6. Ciasto czekoladowe bez mąki	23
7. Brownie z awokado	25
8. Fit truffle czekoladowe	27
9. Ciasto czekoladowe z ciecierzycy	29
10. Dietetyczny fondant czekoladowy	31

Serniki i ciasta z owocami

11. Lekki sernik na zimno	33
12. Ciasto jogurtowe z malinami	35
13. Sernik proteinowy z borówkami	37

14. Ciasto jabłkowe z cynamonem	40
15. Sernik jaglany z mango	42
16. Tarta truskawkowa bez cukru	45
17. Ciasto cytrynowe z makiem	48
18. Serniczki z ricotty	50
19. Ciasto gruszkowe z kardamonem	52
20. Sernik z musem morelowym	54
21. Tarta z kruszonką i śliwkami	57
22. Ciasto z owocami leśnymi	60
23. Sernik dyniowy	63
24. Ciasto z brzoskwiniami i rozmarynem	66
25. Lekki sernik limonkowy	69

Muffiny i babeczki

26. Muffiny marchewkowe	71
27. Babeczki z malinami i białą czekoladą	74
28. Muffiny jabłkowo-cynamonowe	77
29. Babeczki kokosowo-ananasowe	80
30. Muffiny dyniowe	82

Tarty i ciasta kruche

31. Fit kruche ciasto z jagodami	84
32. Tarta z kremem cytrynowym	86
33. Kruche ciasteczka owsiane	88

34. Tarta orzechowa bez cukru	90
35. Mini tartaletki z owocami	92

Desery bez pieczenia

36. Chia pudding z mango	94
37. Fit tiramisu	96
38. Pudding czekoladowy z awokado	98
39. Deser owocowy z jogurtem greckim	100
40. Lody bananowe	102
41. Parfait z granolą	104
42. Mousse z białej czekolady i malin	106
43. Galaretka owocowa z jogurtem	108
44. Panna cotta kokosowa	110
45. Trifle jagodowe z kremem waniliowym	112

Dodatki

46. Krem z mascarpone light	114
47. Mus czekoladowy z aquafaby	116
48. Polewa z daktyli i kakao	118
49. Krem waniliowy z tofu	120
50. Sos malinowy bez cukru	122

Podstawy pieczenia fit

Pieczenie fit to sztuka tworzenia słodkości, które nie tylko świetnie smakują, ale także wspierają zdrowy styl życia. W przeciwieństwie do tradycyjnych wypieków, desery fit wykorzystują naturalne składniki, mniej cukru oraz zdrowsze tłuszcze, dostarczając przy tym więcej składników odżywczych.

Podstawowe zasady pieczenia fit:

1. Zawsze czytaj etykiety produktów, aby wybierać te z najmniejszą ilością dodatków.
2. Eksperymentuj z zamiennikami - czasem potrzeba kilku prób, by uzyskać idealną konsystencję.
3. Pamiętaj, że wypieki fit mogą mieć inną teksturę i smak niż tradycyjne - to normalne!
4. Stosuj przyprawy (cynamon, wanilia, kardamon) dla wzbogacenia smaku bez dodawania cukru.
5. Zawsze dostosowuj czas pieczenia do swojego piekarnika - podane czasy są orientacyjne.

Sprzęt kuchenny przydatny w pieczeniu fit

Odpowiednie wyposażenie kuchni znacznie ułatwi przygotowywanie zdrowych słodkości:

- Blender - niezastąpiony do rozdrabniania orzechów, przygotowywania musów owocowych czy kremów z awokado
- Waga kuchenna - dokładne odmierzanie składników jest kluczowe w pieczeniu fit
- Silikonowe formy do pieczenia - redukują potrzebę używania tłuszczy do natłuszczania
- Malakser lub robot kuchenny - do wyrabiania ciast z alternatywnych rodzajów mąki
- Młynek do kawy - przydatny do mielenia nasion (np. lnu, chia) lub płatków owsianych
- Trzepaczka - do ubijania białek, które często zastępują tłuszcz w przepisach fit

Techniki pieczenia fit

Kluczowe techniki, które warto opanować:

- 1 Przygotowywanie puree z owoców i warzyw - podstawa wielu przepisów (banan, bataty, dynia, jabłka)

- 2** Ubijanie białek na sztywną pianę - technika często stosowana w bezglutenowych wypiekach
- 3** Zagniatanie ciast z alternatywnych mąk - wymagają innej techniki niż tradycyjne
- 4** Redukcja płynów - zagęszczanie sosów bez dodawania cukru czy mąki
- 5** Namaczanie bakalii - pozwala zredukować ilość dodawanego słodzidła

Zamienniki cukru, mąki i tłuszczy

Zamienniki cukru

Ograniczenie cukru to podstawa zdrowego pieczenia. Oto naturalne alternatywy:

Zamiennik	Proporcja (w stosunku do cukru)	Właściwości	Najlepszy do
Erytrytol	1:1	0 kcal, nie podnosi poziomu cukru we krwi	Wypieków wymagających słodczy bez kalorii
Ksylitol	1:1	40% mniej kalorii niż cukier, niski indeks glikemiczny	Codziennych wypieków, ma podobną teksturę do cukru
Stewia	1:200-300 (bardzo słodka)	0 kcal, naturalne pochodzenie, intensywna słodcz	Napojów, kremów, wymagana ostrożność w dozowaniu
Puree z daktyli	2/3 ilości cukru	Naturalna słodcz, bogata w błonnik i minerały	Ciemnych ciast, brownies, dodaje wilgotności
Dojrzałe banany	1 banan na 1/2 szklanki cukru	Dodaje wilgotności, zawiera błonnik	Muffinek, ciast, zwłaszcza czekoladowych
Mus jabłkowy	1:1	Niska zawartość kalorii, dodaje wilgotności	Ciast, które mają być wilgotne i puszyste

Zamienniki mąki

Tradycyjna biała mąka może być zastąpiona zdrowszymi opcjami:

Zamiennik	Proporcja (w stosunku do mąki pszennej)	Właściwości	Najlepszy do

Mąka owsiana (zmielone płatki)	1:1	Bogata w błonnik, lekko słodkawa	Ciastek, muffinek, ciast o miękkiej teksturze
Mąka migdałowa	1:1	Niska zawartość węglowodanów, bogata w białko	Bezglutenowych wypieków, kruchych ciastek
Mąka kokosowa	1:4 (używaj mniej)	Wysoka zawartość błonnika, wymaga więcej płynów	Lekkich ciast, wymaga dodania większej liczby jaj
Mąka z ciecierzycy	3/4:1	Bogata w białko i błonnik, bezglutenowa	Wytrawnych wypieków, nadaje gęstość
Mąka gryczana	1:1	Bez glutenu, bogata w składniki odżywcze	Naleśników, wafli, ciastek, ciemnych ciast

Zamienniki tłuszcza

Redukcja tłuszcza w wypiekach jest możliwa dzięki poniższym alternatywom:

Zamiennik	Proporcja (w stosunku do masła/oleju)	Właściwości	Najlepszy do
Jogurt grecki 0%	1:1	Dodaje kremowości przy niskiej zawartości tłuszcza	Wilgotnych ciast, muffinek
Mus jabłkowy	1:1	Praktycznie bez tłuszcza, dodaje wilgotności	Ciast czekoladowych, korzennych
Puree z bananów	1:1	Nadaje słodycz i wilgotność	Ciast, muffinek, zwłaszcza czekoladowych
Awokado	1:1	Zdrowe tłuszcze, kremowa konsystencja	Kremów czekoladowych, musów, ciast czekoladowych

Aquafaba	3 łyżki = 1 jajko	Płyn z puszki ciecierzycy, zachowuje się jak białko	Wegańskich bezów, musów, jako zamiennik jajek
----------	-------------------	---	---

1. Czekoladowe brownie z fasoli



Kremowe, czekoladowe brownie, w którym głównym składnikiem jest... fasola! To brownie jest nie tylko pyszne, ale także bogate w białko i błonnik, dzięki czemu zaspokoi Twoją ochronę na słodycze w zdrowszy sposób.

30 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

120

kcal

7g

Białko

4g

Tłuszcze

15g

Węglowodany

Składniki

- 1 puszka (400g) czarnej fasoli, odsączonej i wypłukanej
- 2 duże jajka
- 3 łyżki kakao ciemnego
- 1/2 szklanki erytrytolu lub ksylitolu
- 3 łyżki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 50g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao), posiekanej
- Szczypta soli

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłoż formę 20x20 cm papierem do pieczenia.
- 2 W blenderze zmiksuj fasolę z jajkami na gładką masę.
- 3 Dodaj kakao, erytrytol, olej kokosowy, ekstrakt waniliowy, proszek do pieczenia i sól. Zmiksuj ponownie.
- 4 Dodaj 2/3 posiekanej czekolady i delikatnie wymieszaj łyżką.
- 5 Wylej masę do przygotowanej formy i posyp pozostałą czekoladą.
- 6 Piecz przez 20-25 minut (brownie powinno być lekko wilgotne w środku).
- 7 Pozostaw do całkowitego ostygnięcia przed pokrojeniem na 8 równych porcji.

Wskazówka

Dla dodatkowego smaku możesz dodać 1/2 łyżeczki cynamonu lub szczyptę chili. Brownie najlepiej smakuje na drugi dzień, gdy smaki się przegryzą.

2. Ciasto czekoladowe z cukinią



Niezwykle wilgotne i czekoladowe ciasto, które zawiera ukrytą cukinię - warzywo, które dodaje wilgotności i struktury bez wpływu na smak. To idealne rozwiązanie dla osób, które chcą przemyścić więcej warzyw do swojej diety.

45 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

145

kcal

5g

Białko

6g

Tłuszcz

18g

Węglowodany

Składniki

- 2 średnie cukinie (ok. 300g), starte
- 3 jajka
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, roztopionego
- 1/2 szklanki erytrytolu
- 1 szklanka mąki owsianej (zmielone płatki owsiane)
- 1/2 szklanki kakao ciemnego

- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli
- 70g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao), posiekanej

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C i wyłóż formę o średnicy 22 cm papierem do pieczenia.
- 2 Startą cukinię odsącz z nadmiaru wody, wyciskając przez gazę lub czysty ręcznik kuchenny.
- 3 W dużej misce ubij jajka z erytrytolu na puszystą masę.
- 4 Dodaj olej kokosowy, odsączoną cukinię i ekstrakt waniliowy, delikatnie mieszając.
- 5 W osobnej misce wymieszaj suche składniki: mąkę owsianą, kakao, proszek do pieczenia, sodę i sól.
- 6 Połącz suche składniki z mokrymi, mieszając tylko do połączenia.
- 7 Na końcu dodaj posiekana czekoladę i delikatnie wymieszaj.
- 8 Wylej ciasto do przygotowanej formy i piecz 30-35 minut lub do suchego patyczka.
- 9 Pozostaw do ostygnięcia przed pokrojeniem.

Wskazówka

To ciasto świetnie smakuje z dodatkiem 1/2 łyżeczki cynamonu lub kardamonu. Możesz też udekorować je świeżymi owocami lub posypać niewielką ilością ksylitolu pudru.

3. Muffiny czekoladowo-bananowe



Puszyste muffiny łączące intensywny smak czekolady ze słodyczą dojrzałych bananów. Idealne jako szybkie śniadanie, zdrowa przekąska lub deser z niższą zawartością kalorii niż tradycyjne wypieki.

25 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

12

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

130

kcal

4g

Białko

5g

Tłuszcz

19g

Węglowodany

Składniki

- 2 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 3 łyżki oleju kokosowego, roztopionego
- 1/4 szklanki mleka migdałowego

- 1/4 szklanki erytrytolu lub ksylitolu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/4 szklanki kakao ciemnego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczk sody oczyszczonej
- Szczypta soli
- 50g gorzkiej czekolady (min.70% kakao), posiekanej

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na 12 muffinek wyłożoną papilotkami.
- 2 W misce rozgnieć banany widelcem na gładką masę.
- 3 Dodaj jajka, olej kokosowy, mleko migdałowe, erytrytol i ekstrakt waniliowy. Dobrze wymieszaj.
- 4 W osobnej misce połącz mąkę owsianą, kakao, proszek do pieczenia, sodę i sól.
- 5 Dodaj suche składniki do mokrych i mieszaj tylko do połączenia.
- 6 Na końcu dodaj posiekana czekoladę i delikatnie wymieszaj.
- 7 Rozłoż ciasto równomiernie do papilotek, wypełniając je do 3/4 wysokości.
- 8 Piecz 18-20 minut lub do suchego patyczka.

Wskazówka

Dla dodatkowego smaku możesz dodać 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich.

4. Brownie z batatów



Niezwykle wilgotne i aromatyczne brownie, w którym bataty zastępują tradycyjne składniki, dodając naturalnej słodyczy i wartości odżywczystych. To brownie jest bogate w beta-karoten i ma niższy indeks glikemiczny niż tradycyjne wersje.

50 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

158

kcal

5g

Białko

7g

Tłuszcze

20g

Węglowodany

Składniki

- 2 średnie bataty (ok. 300g)
- 2 duże jajka
- 3 łyżki masła z orzechów laskowych (lub migdałowego)
- 1/4 szklanki syropu z daktyli lub klonowego

- 1/2 szklanki mąki migdałowej
- 1/3 szklanki kakao ciemnego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Szczypta soli
- 40g gorzkiej czekolady (min. 75% kakao), posiekanej

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C i wyłóż formę 20x20 cm papierem do pieczenia.
- 2 Bataty umyj, nakłuj widelcem i piecz w piekarniku przez ok. 40 minut lub do miękkości. Alternatywnie możesz je ugotować.
- 3 Obierz upieczone bataty i zmiksuj blenderem na gładkie puree.
- 4 W misce ubij jajka z masłem orzechowym i syropem.
- 5 Dodaj puree z batatów i ekstrakt waniliowy, wymieszaj.
- 6 W osobnej misce wymieszaj mąkę migdałową, kakao, proszek do pieczenia i sól.
- 7 Połącz suche składniki z mokrymi, mieszając tylko do połączenia.
- 8 Na końcu dodaj posiekana czekoladę.
- 9 Wylej ciasto do przygotowanej formy i piecz 25-30 minut.
- 10 Pozostaw do całkowitego ostygnięcia przed krojeniem.

Wskazówka

Takie brownie najlepiej smakuje po schłodzeniu w lodówce przez kilka godzin. Możesz je podać z odrobina jogurtu greckiego i świeżymi owocami.

5. Czekoladowy mugcake proteinowy



Ekspresowy deser proteinowy, który przygotujesz w 5 minut! Idealny na szybkie zaspokojenie ochoty na coś słodkiego, a jednocześnie bogaty w białko, które pomoże w regeneracji mięśni. Perfekcyjny wybór dla osób aktywnych fizycznie.

5 min

Czas przygotowania

Bardzo łatwy

Poziom trudności

1

Porcja

Wartości odżywcze (1 porcja)

180

kcal

15g

Białko

7g

Tłuszcze

12g

Węglowodany

Składniki

- 1 jajko
- 1 łyżka (15g) odtłuszczonego kakao
- 1 łyżka mąki kokosowej
- 1 łyżka (25g) białka serwatkowego o smaku czekoladowym

- 2 łyżki mleka migdałowego
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka erytrytolu
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 kostka (10g) gorzkiej czekolady

Przygotowanie

- 1 W kubku odpowiednim do mikrofalówki wymieszaj jajko, mleko migdałowe i ekstrakt waniliowy.
- 2 Dodaj suche składniki: kakao, mąkę kokosową, białko serwatkowe, proszek do pieczenia i erytrytol. Dokładnie wymieszaj, aby nie było grudek.
- 3 W środek ciasta wciśnij kostkę czekolady.
- 4 Włóz kubek do mikrofalówki i ustaw na pełną moc na 60-75 sekund (czas zależy od mocy mikrofalówki).
- 5 Pozwól mu odpocząć przez minutę przed podaniem.

Wskazówka

Możesz udekorować mugcake łyżką jogurtu greckiego i świeżymi owocami dla dodatkowego smaku i wartości odżywczych. Dla wersji wegańskiej zastąp jajko 1 łyżką nasion chia zmieszanych z 3 łyżkami wody.

6. Ciasto czekoladowe bez mąki



Bogate, intensywnie czekoladowe ciasto, które nie zawiera ani gramu mąki! Jego konsystencja jest aksamitna i wilgotna, a smak - prawdziwie luksusowy. Idealne dla osób na diecie bezglutenowej lub niskowęglowodanowej.

40 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

165

kcal

6g

Białko

10g

Tłuszcze

14g

Węglowodany

Składniki

- 200g gorzkiej czekolady (min.70% kakao)
- 100g masła klarowanego
- 5 jajek, oddzielone
- 1/4 szklanki erytrytolu

- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki kakao ciemnego
- Szczypta soli
- 1/4 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)

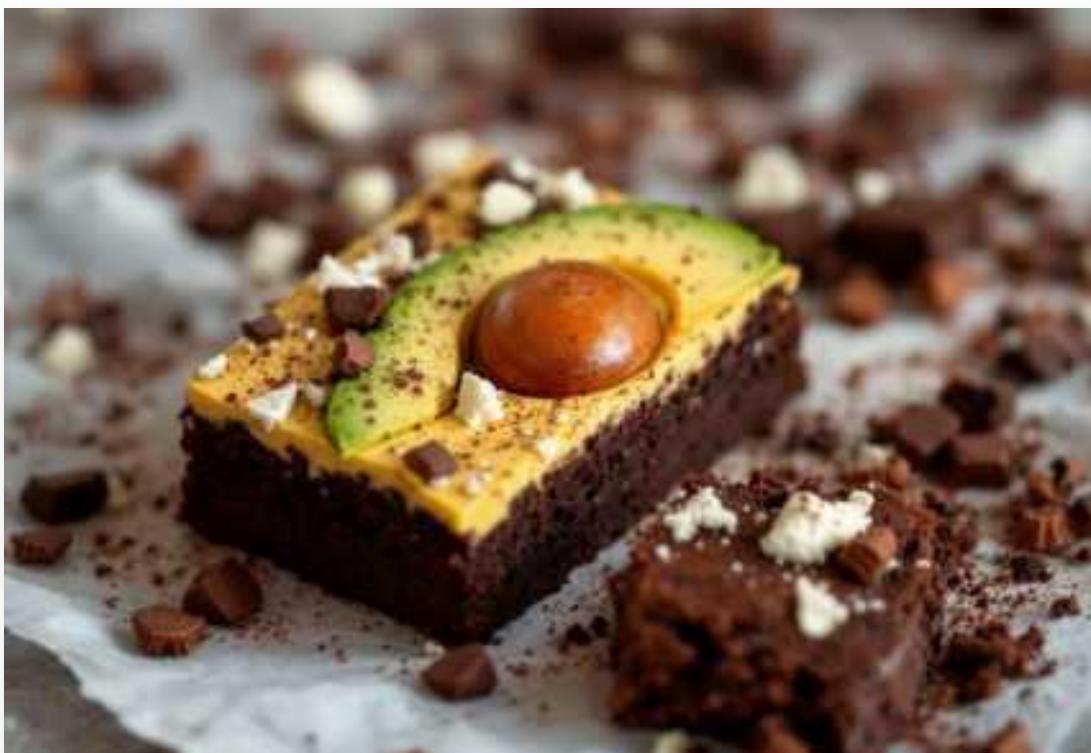
Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 170°C i wyłóż formę tortową o średnicy 20 cm papierem do pieczenia.
- 2 W kąpieli wodnej rozpuść czekoladę z masłem, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji. Odstaw do lekkiego przestyggnięcia.
- 3 Żółtka ubij z połową erytrytolu na jasną, puszystą masę. Dodaj ekstrakt waniliowy.
- 4 Białka ubij na sztywną pianę z pozostałym erytrytolu i szczyptą soli.
- 5 Do masy żółtkowej dodaj przestygniętą czekoladę, dokładnie mieszając.
- 6 Przesiej kakao do masy czekoladowej, dodaj cynamon (jeśli używasz) i wymieszaj.
- 7 Delikatnie wmieszaj ubite białka do masy czekoladowej, zachowując puszystość.
- 8 Przelej masę do przygotowanej formy i piecz przez 25-30 minut. Ciasto powinno być lekko wilgotne w środku.
- 9 Studzić w wyłączonym, uchylonym piekarniku przez 10 minut, a następnie całkowicie na kratce.

Wskazówka

Podawaj z łyżką jogurtu greckiego zamiast tradycyjnej bitej śmietany. Ciasto najlepiej smakuje następnego dnia, gdy smaki się przegryzą.

7. Brownie z awokado



Kremowe, wilgotne brownie, w którym awokado zastępuje tradycyjne tłuszcze. Dzięki temu deser jest bogaty w zdrowe tłuszcze jednocześnie zachowując wszystkie walory smakowe klasycznego brownie. Idealne dla osób dbających o zdrowe tłuszcze w diecie.

35 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

9

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

175

kcal

4g

Białko

11g

Tłuszcze

17g

Węglowodany

Składniki

- 2 dojrzałe awokado (ok. 250g miąższa)
- 2 jajka
- 1/2 szklanki erytrytolu lub ksylitolu
- 1/2 szklanki kakao ciemnego

- 1/2 szklanki mąki migdałowej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki soli
- 50g gorzkiej czekolady (min.75% kakao), posiekanej

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C i wyłóż formę 20x20 cm papierem do pieczenia.
- 2 Miąższ awokado zmiksuj blenderem na gładkie puree.
- 3 Dodaj jajka, erytrytol i ekstrakt waniliowy. Miksuj do połączenia składników.
- 4 W osobnej misce wymieszaj mąkę migdałową, kakao, proszek do pieczenia i sól.
- 5 Dodaj suche składniki do mokrych i mieszaj tylko do połączenia.
- 6 Dodaj posiekana czekoladę i delikatnie wymieszaj.
- 7 Wylej ciasto do przygotowanej formy i wyrównaj.
- 8 Piecz przez 25-30 minut lub do momentu, gdy brzegi zaczną się odrywać od krawędzi formy.
- 9 Pozostaw do całkowitego ostygnięcia przed krojeniem.

Wskazówka

Awokado nadaje ciastu kremową konsystencję bez konieczności dodawania masła. Upewnij się, że awokado są odpowiednio dojrzałe - powinny być miękkie przy lekkim nacisku.

8. Fit truffle czekoladowe



Pyszne, kremowe trufle czekoladowe bez dodatku cukru, masła czy śmietany. Przygotowane na bazie daktyli i kakao, są bogate w błonnik i przeciwyutleniacze. Idealne jako zdrowa przekąska lub elegancki deser.

20 min + 2h chłodzenia

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

15

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

85

kcal

2g

Białko

5g

Tłuszcze

8g

Węglowodany

Składniki

- 100g daktyli, namoczonych w ciepłej wodzie
- 60g płatków owsianych, zmielonych na mąkę
- 30g odtłuszczonego kakao
- 2 łyżki masła orzechowego naturalnego (bez dodatku cukru)

- 1 łyżka oleju kokosowego, roztopionego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli
- Do obtoczenia: kakao, zmielone orzechy, wiórki kokosowe

Przygotowanie

- 1 Daktyle namocz w ciepłej wodzie przez 15 minut, następnie odsącz i zblenduj na gładką masę.
- 2 Dodaj zmielone płatki owsiane, kakao, masło orzechowe, olej kokosowy, ekstrakt waniliowy i sól. Zmiksuj na jednolitą masę.
- 3 Umieść masę w lodówce na 30 minut, aby stężała.
- 4 Wilgotnymi rękami formuj kulki wielkości orzucha włoskiego.
- 5 Obtocz każdą kulkę w wybranej posypce.
- 6 Przechowuj w lodówce w szczelnym pojemniku do 7 dni.

Wskazówka

Dla bogatszego smaku możesz dodać 1/2 łyżeczki cynamonu lub kardamonu do masy. Trufle możesz również zamrozić - będą świetną alternatywą dla lodów!

9. Ciasto czekoladowe z ciecierezycy



Zaskakująco pyszne ciasto czekoladowe, w którym głównym składnikiem jest ciecierezycy! Bogate w białko i błonnik, a jednocześnie wilgotne i czekoladowe. Idealne dla osób szukających zdrowszych alternatyw tradycyjnych wypieków.

40 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

168

kcal

6g

Białko

8g

Tłuszcze

18g

Węglowodany

Składniki

- 1 puszka (400g) ciecierezycy, odsączonej i wypłukanej
- 3 jajka
- 1/3 szklanki syropu klonowego lub miodu
- 3 łyżki oleju kokosowego, roztopionego

- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/3 szklanki kakao ciemnego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczkę sody oczyszczonej
- 1/4 łyżeczkę soli
- 70g gorzkiej czekolady (min.70% kakao), posiekanej

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż formę o średnicy 22 cm papierem do pieczenia.
- 2 W blenderze zmiksuj ciecierzycę, jajka, syrop klonowy, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy na gładką masę.
- 3 W osobnej misce wymieszaj kakao, proszek do pieczenia, sódę i sól.
- 4 Dodaj suche składniki do mokrych i zmiksuj do połączenia.
- 5 Dodaj 2/3 posiekanej czekolady i delikatnie wymieszaj.
- 6 Wylej ciasto do przygotowanej formy, posyp pozostałą czekoladą.
- 7 Piecz przez 25-30 minut lub do suchego patyczka.
- 8 Pozostaw do ostygnięcia przed pokrojeniem.

Wskazówka

To ciasto smakuje jeszcze lepiej następnego dnia, gdy smaki się przegryzą. Możesz je podawać z musem malinowym lub świeżymi owocami.

10. Dietetyczny fondant czekoladowy



Luksusowy deser czekoladowy z płynnym środkiem, w wersji light! Mniej kalorii, więcej białka, a cały urok tradycyjnego fondantu. Idealny na specjalne okazje, gdy chcemy zjeść coś wyjątkowego bez wyrzutów sumienia.

20 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

4

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

195

kcal

8g

Białko

12g

Tłuszcz

15g

Węglowodany

Składniki

- 100g gorzkiej czekolady (min. 75% kakao)
- 2 łyżki masła klarowanego
- 2 duże jajka + 2 białka
- 2 łyżki erytrytolu

- 1 łyżka mąki kokosowej
- 1 łyżka kakao ciemnego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 200°C i przygotuj 4 małe kokilki lub foremki, smarując je masłem i obsypując kakao.
- 2 W kąpieli wodnej rozpuść czekoladę z masłem, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji. Odstaw do przestygnięcia.
- 3 W misce ubij jajka, białka i erytrytol na puszystą masę.
- 4 Dodaj przestygniętą czekoladę i ekstrakt waniliowy, delikatnie mieszając.
- 5 Dodaj mąkę kokosową, kakao i sól. Wymieszaj tylko do połączenia składników.
- 6 Rozlej masę do przygotowanych foremek, wypełniając je do 3/4 wysokości.
- 7 Piecz przez 8-10 minut. Ciasto powinno być upieczone na brzegach, ale płynne w środku.
- 8 Podawaj natychmiast, możesz udekorować świeżymi owocami lub odrobiną jogurtu greckiego.

Wskazówka

Dla dodatkowego smaku możesz dodać do środka każdego fondantu kostkę czekolady lub łyżeczkę musu owocowego przed pieczeniem.

11. Lekki sernik na zimno



Kremowy, orzeźwiający sernik bez pieczenia, który jest znacznie lżejszy od tradycyjnej wersji. Dzięki użyciu jogurtu greckiego i chudego twarogu ma mniej kalorii, ale cały czas zachowuje pyszny smak. Idealny na letnie dni.

20 min + 4h

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

160

kcal

12g

Białko

6g

Tłuszcze

14g

Węglowodany

Składniki

- 400g jogurtu greckiego 0%
- 250g twarogu chudego
- 4 łyżki erytrytolu
- 2 łyżki soku z cytryny

- 15g żelatyny (1 opakowanie)
- 100ml wody
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 150g świeżych truskawek (do dekoracji)

Spód:

- 100g płatków owsianych
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego

Przygotowanie

- 1 Żelatynę namocz w zimnej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 2 Spód: Zmiksuj płatki owsiane na mąkę. Dodaj olej kokosowy, wodę i miód, wymieszaj. Wyłożyć masą dno tortownicy o średnicy 18 cm i ugnieść. Wstaw do lodówki.
- 3 Podgrzej 100ml wody, ale nie doprowadź do wrzenia. Rozpuść w niej namoczoną żelatynę.
- 4 W misce zmiksuj jogurt grecki, twaróg, erytrytol, sok z cytryny i ekstrakt waniliowego.
- 5 Do masy serowej dodaj przestudzoną, ale jeszcze płynną żelatynę i dokładnie wymieszaj.
- 6 Wylej masę na schłodzony spód i wyrównaj.
- 7 Wstaw do lodówki na minimum 4 godziny, najlepiej na całą noc.
- 8 Przed podaniem udekoruj świeżymi truskawkami.

Wskazówka

Możesz przygotować również sos truskawkowy, blendując 100g truskawek z 1 łyżką erytrytolu i kilkoma kroplami soku z cytryny. Inne owoce sezonowe też będą świetnie pasować.

12. Ciasto jogurtowe z malinami



Delikatne, wilgotne ciasto z wyrazistym smakiem malin i lekką kwaskowością jogurtu greckiego. Mąka owsiana dodaje mu wartości odżywczych, a maliny - naturalnej słodyczy i koloru. Idealne na popołudniową przekąskę.

50 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

135

kcal

5g

Białko

4g

Tłuszcze

18g

Węglowodany

Składniki

- 2 jajka
- 3/4 szklanki jogurtu greckiego 0%
- 1/3 szklanki erytrytolu
- 2 łyżki oleju kokosowego, roztopionego

- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 i 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczkę sody oczyszczonej
- Szczypta soli
- 200g świeżych lub mrożonych malin
- Skórka otarta z 1 cytryny

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C i wyłóż formę o średnicy 22 cm papierem do pieczenia.
- 2 W misce ubij jajka z erytrytolu na puszystą masę.
- 3 Dodaj jogurt grecki, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy, wymieszaj.
- 4 W osobnej misce wymieszaj mąkę owsianą, proszek do pieczenia, sódę i sól.
- 5 Dodaj suche składniki do mokrych i mieszaj tylko do połączenia.
- 6 Dodaj skórkę z cytryny i delikatnie wymieszaj.
- 7 Dodaj maliny (jeśli używasz mrożonych, nie rozmażaj ich) i delikatnie wymieszaj łyżką.
- 8 Wylej ciasto do przygotowanej formy i wyrównaj.
- 9 Piecz przez 30-35 minut lub do suchego patyczka.
- 10 Pozostaw do ostygnięcia przed pokrojeniem.

Wskazówka

To ciasto jest bardzo wszechstronne - możesz zastąpić maliny innymi owocami, np. borówkami, truskawkami lub wiśniami. Świetnie smakuje z odrobina jogurtu greckiego.

13. Sernik proteinowy z borówkami



Kremowy sernik wzbogacony o białko serwatkowe, które dodaje mu wartości odżywczych i pomaga w regeneracji mięśni. Borówki dodają naturalnej słodyczy i antyoksydantów. Idealny deser dla aktywnych fizycznie.

60 min + 2h

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

175

kcal

14g

Białko

7g

Tłuszcze

15g

Węglowodany

Składniki

- 500g twarogu chudego
- 100g jogurtu greckiego 0%
- 3 jajka
- 60g białka serwatkowego o smaku waniliowym

- 1/4 szklanki erytrytolu
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Skórka otarta z 1 cytryny
- 150g świeżych borówek

Spód:

- 100g płatków owsianych
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki wody

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 160°C i wyłóż formę o średnicy 20 cm papierem do pieczenia.
- 2 Spód: Zmiksuj płatki owsiane na mąkę. Dodaj olej kokosowy, miód i wodę, wymieszaj. Wyłóż masą dno tortownicy i ugnieć. Piecz przez 10 minut.
- 3 W misce zmiksuj twaróg, jogurt grecki, jajka, biało serwatkowe, erytrytol, mąkę ziemniaczaną, ekstrakt waniliowy i skórkę z cytryny na gładką masę.
- 4 Dodaj 100g borówek i delikatnie wymieszaj.
- 5 Wylej masę na podpieczony spód, posyp pozostałymi borówkami.
- 6 Piecz przez 45-50 minut lub do momentu, gdy środek będzie jeszcze lekko drżący.
- 7 Wyłącz piekarnik, uchyl drzwiczki i pozostaw sernik w środku na 15 minut.
- 8 Następnie wyjmij i studź całkowicie przed włożeniem do lodówki na co najmniej 2 godziny.

Wskazówka

Dla uzyskania najlepszej konsystencji, sernik najlepiej przygotować dzień wcześniej i zostawić na noc w lodówce.

14. Ciasto jabłkowe z cynamonem



Puszyste ciasto jabłkowe z aromatycznym cynamonem i gałką muszkatołową. Mąka orkiszowa pełnoziarnista dodaje wartości odżywczych, a jabłka - naturalnej słodkości i wilgoci. Idealne na jesienne popołudnia.

45 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

150

kcal

4g

Białko

5g

Tłuszcz

22g

Węglowodany

Składniki

- 3 duże jabłka, obrane i pokrojone w kostkę
- 2 jajka
- 1/4 szklanki jogurtu greckiego 0%
- 1/4 szklanki erytrytolu

- 2 łyżki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 i 1/2 szklanki mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczkę sody oczyszczonej
- 2 łyżeczkę cynamonu
- 1/4 łyżeczkę gałki muszkatołowej
- Szczypta soli

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłoż formę o średnicy 22 cm papierem do pieczenia.
- 2 W misce ubij jajka z erytrytolu.
- 3 Dodaj jogurt grecki i olej kokosowy, wymieszaj.
- 4 W osobnej misce wymieszaj mąkę orkiszową, proszek do pieczenia, sodę, cynamon, gałkę muszkatołową i sól.
- 5 Dodaj suche składniki do mokrych i mieszaj tylko do połączenia.
- 6 Dodaj pokrojone jabłka i delikatnie wymieszaj.
- 7 Wylej ciasto do przygotowanej formy i wyrównaj.
- 8 Piecz przez 30-35 minut lub do suchego patyczka.
- 9 Pozostaw do ostygnięcia przed pokrojeniem.

Wskazówka

Możesz udekorować ciasto plasterkami jabłka przed pieczeniem dla dodatkowego efektu wizualnego.

15. Sernik jaglany z mango



Orzeźwiający sernik jaglany z egzotycznym mango. Kasza jaglana dodaje wartości odżywczych, a mango - naturalnej słodyczy i tropikalnego aromatu. Idealny na letnie przyjęcia.

30 min + 4h

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

168

kcal

5g

Białko

7g

Tłuszcze

21g

Węglowodany

Składniki

- 150g kaszy jaglanej
- 400ml mleka migdałowego
- 200g mango, pokrojonego w kostkę
- 3 łyżki syropu z agawy lub miodu

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 10g żelatyny
- 50ml wody

Spód:

- 120g daktyli, namoczonych
- 100g migdałów
- 1 łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie

- 1 Spód: Zmiksuj namoczone daktyle, migdały i olej kokosowy na lepką masę. Wyłóż masą dno tortownicy o średnicy 20 cm i wstaw do lodówki.
- 2 Kaszę jaglaną przepłucz na sicie gorącą wodą, a następnie zimną.
- 3 Ugotuj kaszę w mleku migdałowym do miękkości (około 15-20 minut). Odstaw do ostygnięcia.
- 4 Żelatynę namocz w zimnej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 5 Ostudzoną kaszę zmiksuj z 150g manga, syropem, olejem kokosowym, ekstrakt waniliowym i sokiem z cytryny na gładki krem.
- 6 Podgrzej 50ml wody, ale nie doprowadź do wrzenia. Rozpuść w niej namoczoną żelatynę.
- 7 Do masy jaglanej dodaj przestudzoną, ale jeszcze płynną żelatynę i dokładnie wymieszaj.
- 8 Wylej masę na schłodzony spód i wyrównaj.
- 9 Pozostałe 50g manga zmiksuj na mus i udekoruj nim wierzch sernika, tworząc marmurowy wzór.
- 10 Wstaw do lodówki na minimum 4 godziny, najlepiej na całą noc.

Wskazówka

Możesz przygotować również inne wersje smakowe, zastępując mango innymi owocami, np. marakują lub ananasem.

16. Tarta truskawkowa bez cukru



Elegancka tarta truskawkowa bez dodatku cukru, w której naturalna słodycz truskawek łączy się z kremowym mascarpone i jogurtem greckim. Spód z mąki migdałowej dodaje chrupkości i wartości odżywczych.

40 min + 2h

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

142

kcal

4g

Białko

8g

Tłuszcze

15g

Węglowodany

Składniki

Spód:

- 150g mąki migdałowej
- 2 łyżki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 łyżka erytrytolu

- 1 jajko
- Szczypta soli

Krem:

- 250g serka mascarpone light
- 200g jogurtu greckiego 0%
- 3 łyżki erytrytolu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 5g żelatyny
- 30ml wody

Warstwa owocowa:

- 300g świeżych truskawek
- 1 łyżka erytrytolu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 5g żelatyny
- 30ml wody

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C i przygotuj formę na tartę o średnicy 22 cm.
- 2 Spód: Wymieszaj wszystkie składniki na ciasto kruche, uformuj kulę, owiń folią spożywczą i schłodź w lodówce przez 30 minut.
- 3 Rozwałkuj ciasto między dwoma arkuszami papieru do pieczenia i wyłóż nim formę.
- 4 Nakłuj spód widelcem i piecz przez 12-15 minut, aż będzie złocisty. Odstaw do ostygnięcia.
- 5 Krem: Żelatynę namocz w zimnej wodzie. Podgrzej 30ml wody i rozpuść w niej namoczoną żelatynę.
- 6 Zmiksuj serek mascarpone z jogurtem greckim, erytrytolu i ekstraktem waniliowym.
- 7 Dodaj przestudzoną, ale jeszcze płynną żelatynę i dokładnie wymieszaj.

- 8** Wylej krem na ostudzony spód i wstaw do lodówki na 1 godzinę.
- 9** Warstwa owocowa: 200g truskawek zmiksuj z erytrytolu i sokiem z cytryny.
- 10** Żelatynę namocz w zimnej wodzie. Podgrzej 30ml wody i rozpuść w niej namoczoną żelatynę.
- 11** Dodaj żelatynę do zmiksowanych truskawek, wymieszaj.
- 12** Wylej mus truskawkowy na stężeły krem i udekoruj pozostałymi, pokrojonymi truskawkami.
- 13** Wstaw tartę do lodówki na minimum 1 godzinę.

Wskazówka

Najlepiej przygotować dzień wcześniej i zostawić na noc w lodówce dla idealnej konsystencji.

17. Ciasto cytrynowe z makiem



Orzeźwiające ciasto cytrynowe z dodatkiem maku, które łączy w sobie kwaskowatość cytryny z delikatną nutą maku. Mąka owsiana dodaje wartości odżywczych, a polewa cytrynowa - intensywnego smaku.

45 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

156

kcal

5g

Białko

8g

Tłuszcze

16g

Węglowodany

Składniki

- 3 jajka
- 1/3 szklanki erytrytolu
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, roztopionego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego 0%

- Sok i skórka otarta z 2 cytryn
- 1 i 1/2 szklanki mąki owsianej
- 3 łyżki maku
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczka sody oczyszczonej
- Szczypta soli

Polewa:

- 2 łyżki erytrytolu pudru
- 2 łyżki soku z cytryny

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C i wyłóż formę keksową papierem do pieczenia.
- 2 W misce ubij jajka z erytrytolu na puszystą masę.
- 3 Dodaj olej kokosowy, jogurt grecki, sok i skórkę z cytryny, wymieszaj.
- 4 W osobnej misce wymieszaj mąkę owsianą, mak, proszek do pieczenia, sodę i sól.
- 5 Dodaj suche składniki do mokrych i mieszaj tylko do połączenia.
- 6 Wylej ciasto do przygotowanej formy i wyrównaj.
- 7 Piecz przez 30-35 minut lub do suchego patyczka.
- 8 Polewa: Wymieszaj erytrytol puder z sokiem z cytryny na gładką masę.
- 9 Polej ostudzone ciasto przygotowaną polewą.

Wskazówka

Dla intensywniejszego smaku możesz dodać krople olejku cytrynowego do ciasta.

18. Serniczki z ricottą



Delikatne, puszyste serniczki na bazie sera ricotta, które są lżejsze od tradycyjnych wersji. Borówki dodają naturalnej słodyczy i antyoksydantów. Idealne jako porcja kontrolowana deseru.

30 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

125

kcal

9g

Białko

6g

Tłuszcze

10g

Węglowodany

Składniki

- 500g sera ricotta
- 3 jajka
- 1/4 szklanki erytrytolu
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej

- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Skórka otarta z 1 cytryny
- 100g świeżych borówek (lub innych owoców)

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 170°C i przygotuj formę na muffiny wyłożoną papilotkami.
- 2 W misce wymieszaj ricottę, jajka, erytrytol, mąkę ziemniaczaną, ekstrakt waniliowy i skórkę z cytryny na gładką masę.
- 3 Rozłoż masę równomiernie do papilotek, wypełniając je do 3/4 wysokości.
- 4 Na wierzchu każdego serniczka ułoż kilka borówek, lekko wciskając je w masę.
- 5 Piecz przez 20-25 minut, aż serniczki będą lekko złote na wierzchu.
- 6 Studzić w wyłączonym, uchylonym piekarniku przez 10 minut, a następnie całkowicie na kratce.
- 7 Schłodź w lodówce przed podaniem.

Wskazówka

Możesz podawać serniczki z odrobiną jogurtu greckiego i świeżymi owocami.

19. Ciasto gruszkowe z kardamonem



Aromatyczne ciasto z soczystymi gruszkami i wyrazistym kardamonem. Mąka orkiszowa pełnoziarnista dodaje wartości odżywczych, a orzechy włoskie - chrupkości. Idealne na jesienne dni.

50 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

145

kcal

4g

Białko

6g

Tłuszcz

19g

Węglowodany

Składniki

- 3 dojrzałe gruszki, obrane i pokrojone w kostkę
- 2 jajka
- 1/4 szklanki miodu
- 3 łyżki oleju kokosowego, roztopionego

- 1/2 szklanki jogurtu greckiego 0%
- 1 i 1/2 szklanki mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczk sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu
- 1/2 łyżeczk cynamonu
- Szczypta soli
- 30g posiekanych orzechów włoskich

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C i wyłóż formę o średnicy 22 cm papierem do pieczenia.
- 2 W misce ubij jajka z miodem na puszystą masę.
- 3 Dodaj olej kokosowy i jogurt grecki, wymieszaj.
- 4 W osobnej misce wymieszaj mąkę orkiszową, proszek do pieczenia, sódę, kardamon, cynamon i sól.
- 5 Dodaj suche składniki do mokrych i mieszaj tylko do połączenia.
- 6 Dodaj pokrojone gruszki i orzechy włoskie, delikatnie wymieszaj.
- 7 Wylej ciasto do przygotowanej formy i wyrównaj.
- 8 Piecz przez 35-40 minut lub do suchego patyczka.
- 9 Pozostaw do ostygnięcia przed pokrojeniem.

Wskazówka

Kardamon nadaje ciastu wyjątkowy, aromatyczny smak. Możesz regulować jego ilość według preferencji.

20. Sernik z musem morelowym



Kremowy sernik z warstwą słodko-kwaśnego musu morelowego. Spód z płatków owsianych i daktyli dodaje wartości odżywczych, a mus morelowy - orzeźwiającego smaku. Idealny na letnie przyjęcia.

60 min + 4h

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

170

kcal

10g

Białko

8g

Tłuszcze

16g

Węglowodany

Składniki

Spód:

- 120g płatków owsianych
- 50g daktyli, namoczonych
- 1 łyżka oleju kokosowego

- Szczypta soli

Masa serowa:

- 500g twarogu chudego
- 200g jogurtu greckiego 0%
- 3 jajka
- 1/4 szklanki erytrytolu
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Mus morelowy:

- 300g świeżych lub mrożonych moreli (bez pestek)
- 2 łyżki erytrytolu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 8g żelatyny
- 50ml wody

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 160°C i wyłóż formę o średnicy 22 cm papierem do pieczenia.
- 2 Spód: Zmiksuj płatki owsiane na mąkę. Dodaj namoczone daktyle, olej kokosowy i sól. Zmiksuj na lepką masę. Wyłóż masą dno tortownicy i ugnieć. Piecz przez 10 minut.
- 3 Masa serowa: Zmiksuj twaróg, jogurt grecki, jajka, erytrytol, mąkę ziemniaczaną i ekstrakt waniliowy na gładką masę.
- 4 Wylej masę serową na podpieczony spód.
- 5 Piecz przez 45-50 minut lub do momentu, gdy środek będzie jeszcze lekko drżący.
- 6 Wyłącz piekarnik, uchyl drzwiczki i pozostaw sernik w środku na 15 minut.
- 7 Następnie wyjmij i studź całkowicie.
- 8 Mus morelowy: Morele zmiksuj z erytrytolu i sokiem z cytryny.

- 9** Żelatynę namocz w zimnej wodzie. Podgrzej 50ml wody i rozpuść w niej namoczoną żelatynę.
- 10** Dodaj żelatynę do zmiksowanych moreli, wymieszaj.
- 11** Wylej mus morelowy na ostudzony sernik.
- 12** Wstaw do lodówki na minimum 4 godziny, najlepiej na całą noc.

Wskazówka

Dla bardziej wykwintnego wyglądu, możesz udekorować wierzch plasterkami świeżych moreli.

21. Tarta z kruszonką i śliwkami



Sezonowa tarta z soczystymi śliwkami i chrupiącą kruszonką. Spód z mąki owsianej i migdałów dodaje wartości odżywczych, a imbir i cynamon - aromatycznego smaku. Idealna na koniec lata.

50 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

155

kcal

4g

Białko

8g

Tłuszcze

17g

Węglowodany

Składniki

Spód:

- 150g mąki owsianej
- 50g zmielonych migdałów
- 3 łyżki oleju kokosowego, roztopionego

- 2 łyżki syropu z daktyli lub klonowego
- Szczypta soli

Nadzienie:

- 400g śliwek, wypestkowanych i pokrojonych na ćwiartki
- 2 łyżki erytrytolu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru

Kruszonka:

- 50g płatków owsianych
- 30g zmielonych migdałów
- 2 łyżki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 łyżka syropu z daktyli lub klonowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na tartę o średnicy 22 cm.
- 2 Spód: Wymieszaj wszystkie składniki na spód. Wyłóż masą dno formy i ugnieć. Piecz przez 10 minut.
- 3 Nadzienie: Wymieszaj śliwki z erytrytolu, cynamonem i imbirem.
- 4 Ułóż śliwki na podpieczonym spodzie.
- 5 Kruszonka: Wymieszaj wszystkie składniki na kruszonkę, aż powstanie grudkowata masa.
- 6 Posyp kruszonką śliwki.
- 7 Piecz przez 25-30 minut, aż kruszonka będzie złocista, a śliwki miękkie.
- 8 Pozostaw do ostygnięcia przed krojeniem.

Wskazówka

Ta tarta smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno. Możesz podać ją z łyżką jogurtu greckiego.

22. Ciasto z owocami leśnymi



Lekkie, puszyste ciasto z dodatkiem świeżych owoców leśnych. Idealne na letnie popołudnia i spotkania rodzinne. Zawiera znacznie mniej cukru niż tradycyjne wypieki, dzięki naturalnej słodyczy owoców.

50 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

12

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

165

kcal

5g

Białko

6g

Tłuszcze

23g

Węglowodany

Składniki

- 2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki erytrytolu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

- Szczypta soli
- 3 jajka
- 3/4 szklanki jogurtu greckiego 0%
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Skórka otarta z 1 cytryny
- 2 szklanki mieszanych owoców leśnych (maliny, jagody, borówki)
- 1 łyżka mąki (do obtoczenia owoców)

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C i wyłóż formę o średnicy 24 cm papierem do pieczenia.
- 2 W dużej misce wymieszaj suche składniki: mąkę owsianą, erytrytol, proszek do pieczenia, sodę i sól.
- 3 W drugiej misce ubij jajka, następnie dodaj jogurt grecki, olej kokosowy, ekstrakt waniliowy i skórkę z cytryny.
- 4 Powoli połącz mokre składniki z suchymi, mieszając tylko do połączenia (nie przemieszaj).
- 5 Owoce leśne delikatnie obtocz w łyżce mąki (zapobiegnie to opadaniu owoców na dno).
- 6 Delikatnie wmieszaj owoce do ciasta.
- 7 Przelej ciasto do przygotowanej formy i wyrównaj powierzchnię.
- 8 Piecz przez 35-40 minut lub do suchego patyczka.
- 9 Pozostaw do ostygnięcia przed pokrojeniem.

Wskazówka

Możesz wykorzystać również mrożone owoce leśne - nie rozmrażaj ich przed dodaniem do ciasta. Przedłuż wtedy czas pieczenia o około 5-10 minut. Ciasto świetnie smakuje z dodatkiem 1/2 łyżeczki cynamonu do suchych składników.

23. Sernik dyniowy



Aksamitny sernik o jesiennym charakterze, w którym klasyczny smak łączy się z purée z dyni i aromatycznymi przyprawami korzennymi. Jest lżejszy od tradycyjnego sernika, a jednocześnie niezwykle sycący i bogaty w składniki odżywcze.

60 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

12

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

210

kcal

12g

Białko

9g

Tłuszcze

18g

Węglowodany

Składniki

- **Spód:**
- 200g pełnoziarnistych ciastek owsianych
- 3 łyżki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 łyżeczka cynamonu

- **Masa serowa:**

- 500g twarogu chudego
- 250g purée z dyni (świeżego lub z puszki)
- 3 jajka
- 1/2 szklanki erytrytolu
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżeczkę przyprawy do piernika (lub mieszanka cynamonu, imbiru, gałki muszkatołowej i goździków)

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 160°C i wyłóż formę o średnicy 22 cm papierem do pieczenia.
- 2 Ciastka owsiane rozdrobnij w blenderze lub malakserze na drobne okruchy.
- 3 Wymieszaj okruchy z roztopionym olejem kokosowym i cynamonem.
- 4 Wyłóż masę na dno formy, dociskając równomiernie. Wstaw do lodówki na czas przygotowania masy serowej.
- 5 W blenderze lub malakserze zmiksuj twaróg z purée z dyni na gładką masę.
- 6 Dodaj jajka, erytrytol, mąkę ziemniaczaną, ekstrakt waniliowy i przyprawy. Miksuj tylko do połączenia składników.
- 7 Wylej masę serową na schłodzony spód.
- 8 Piecz w kąpieli wodnej (formę ustaw w większym naczyniu wypełnionym gorącą wodą do połowy wysokości) przez 45-50 minut.
- 9 Sernik powinien być lekko ścięty, ale jeszcze drżący w środku.
- 10 Wyłącz piekarnik i pozostaw sernik w środku z uchylonymi drzwiczkami na 30 minut.
- 11 Następnie wyjmij i schłodź w lodówce przez minimum 4 godziny, najlepiej przez noc.

Wskazówka

Dla dodatkowego aromatu możesz dodać do masy serowej 1 łyżkę likieru pomarańczowego lub esencji pomarańczowej. Sernik najlepiej smakuje na drugi dzień, gdy smaki się dobrze połączą.

24. Ciasto z brzoskwiniami i rozmarynem



Niebanalne połączenie soczystych brzoskwiń z aromatycznym rozmarynem tworzy wyjątkowe ciasto o wyrafinowanym smaku. Dzięki mące migdałowej jest ono bogatsze w białko i ma niższy indeks glikemiczny niż tradycyjne wypieki z białej mąki.

55 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

195

kcal

7g

Białko

13g

Tłuszcze

16g

Węglowodany

Składniki

- 1,5 szklanki mąki migdałowej
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 3 jajka
- 1/3 szklanki erytrytolu

- 1/4 szklanki oleju z awokado lub oliwy z oliwek
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego 0%
- 1 łyżka świeżego rozmarynu, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczkę soli
- 3 świeże brzoskwinie, pokrojone w cienkie plastry
- 2 łyżki soku z cytryny

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 170°C i wyłóż formę o średnicy 24 cm papierem do pieczenia.
- 2 W dużej misce wymieszaj mąkę migdałową, mąkę owsianą, proszek do pieczenia i sól.
- 3 W osobnej misce ubij jajka z erytryolem na puszystą masę.
- 4 Dodaj olej, jogurt, ekstrakt waniliowy i posiekany rozmaryn. Dobrze wymieszaj.
- 5 Powoli dodaj suche składniki do mokrych, mieszając tylko do połączenia.
- 6 Plastry brzoskwiń skrop sokiem z cytryny i delikatnie osuszą ręcznikiem papierowym.
- 7 Wylej połowę ciasta do formy, ułoż warstwę plastrów brzoskwiń, następnie przykryj pozostałym ciastem.
- 8 Na wierzchu dekoracyjnie ułoż pozostałe plastry brzoskwiń, tworząc spiralny wzór.
- 9 Piecz przez 40-45 minut, aż ciasto będzie złociste i sprężyste po naciśnięciu.
- 10 Pozostaw do ostygnięcia w formie przez 15 minut, następnie wyjmij i ostudź na kratce.

Wskazówka

Jeśli nie masz świeżych brzoskwiń, możesz użyć brzoskwiń z puszki - odsącz je dokładnie z syropu i osusz. Możesz też zastąpić rozmaryn tymiankiem cytrynowym dla innego, ale również intrygującego połączenia smakowego.

25. Lekki sernik limonkowy



Orzeźwiający, lekki sernik na bazie jogurtu greckiego i twarogu z intensywnym aromatem limonki. Idealny jako letni deser, który zaspokoi ochotę na słodycz bez obciążania organizmu nadmiarem kalorii.

40 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

180

kcal

15g

Białko

8g

Tłuszcze

12g

Węglowodany

Składniki

- **Spód:**
- 150g płatków owsianych
- 50g mielonych migdałów
- 2 łyżki oleju kokosowego, roztopionego

- 1 łyżka erytrytolu
- **Masa serowa:**
- 400g chudego twarogu
- 200g jogurtu greckiego 0%
- 3 jajka
- 1/3 szklanki erytrytolu
- Sok i skórka otarta z 2 limonek
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 160°C i wyłóż formę o średnicy 20 cm papierem do pieczenia.
- 2 Płatki owsiane zmiel w blenderze na mąkę. Wymieszaj z mielonymi migdałami, erytrytolem i roztopionym olejem kokosowym.
- 3 Wyłóż masę na dno formy, dociskając równomiernie. Wstaw do lodówki na 15 minut.
- 4 W międzyczasie zmiksuj w blenderze twaróg, jogurt grecki, jajka, erytrytol, sok i skórkę z limonek, mąkę ziemniaczaną i ekstrakt waniliowy.
- 5 Wylej masę serową na schłodzony spód.
- 6 Piecz w kąpieli wodnej przez 35-40 minut, aż masa będzie

26. Muffiny marchewkowe



Puszyste, wilgotne muffiny z dodatkiem marchewki - ukryte warzywo sprawia, że są słodkie, soczyste i pełne składników odżywczych. Idealne na śniadanie lub jako zdrowa przekąska w ciągu dnia.

30 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

12

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

135

kcal

4g

Białko

6g

Tłuszcze

17g

Węglowodany

Składniki

- 2 szklanki startej marchewki (około 3 średnie marchewki)
- 1 i 1/2 szklanki mąki owsianej (zmielone płatki owsiane)
- 2 jajka
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, roztopionego

- 1/3 szklanki erytrytolu lub ksylitolu
- 1/4 szklanki jogurtu greckiego 0%
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczk sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczk imbiru mielonego
- 1/4 łyżeczk gałki muszkatołowej
- Szczypta soli
- 1/3 szklanki posiekanych orzechów włoskich

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na 12 muffinek, wyłoż papilotkami.
- 2 W dużej misce wymieszaj mąkę owsianą, proszek do pieczenia, sodę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową i sól.
- 3 W drugiej misce ubij jajka z erytrytolu, dodaj olej kokosowy, jogurt i ekstrakt waniliowy.
- 4 Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając tylko do połączenia.
- 5 Dodaj startą marchewkę i posiekane orzechy, delikatnie wymieszaj łyżką.
- 6 Rozłoż ciasto równomiernie do formy na muffinki, wypełniając około 3/4 wysokości każdej przegródki.
- 7 Piecz przez 20-22 minuty lub do suchego patyczka.
- 8 Wystudź w formie przez 5 minut, a następnie przenieś na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

Wskazówka

Dla bardziej kremowej tekstury możesz dodać 2 łyżki mielonego siemienia Indianego zmieszanego z 6 łyżkami wody (namoczonych przez 15 minut). Muffinki świetnie nadają się do zamrożenia - zachowają świeżość do 3 miesięcy.

27. Babeczki z malinami i białą czekoladą



Delikatne, lekkie babeczki z kwaskowatymi malinami i słodkimi kawałkami białej czekolady. Dzięki wykorzystaniu jogurtu zamiast masła i zmniejszeniu ilości cukru, są znacznie zdrowsze niż klasyczne babeczki.

35 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

152

kcal

5g

Białko

7g

Tłuszcze

19g

Węglowodany

Składniki

- 1 szklanka mąki migdałowej
- 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1/4 szklanki erytrytolu lub ksylitolu
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

- 1/4 łyżeczki soli
- 2 jajka
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego 0%
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka starej skórki z cytryny
- 1 szklanka świeżych lub mrożonych malin
- 50g białej czekolady (min. 30% kakao), posiekanej drobno

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C i przygotuj formę na 10 babeczek, wyłóż papilotkami.
- 2 W dużej misce wymieszaj mąkę migdałową, mąkę owsianą, erytrytol, proszek do pieczenia i sól.
- 3 W drugiej misce ubij jajka, dodaj jogurt, olej kokosowy, ekstrakt waniliowy i startą skórkę z cytryny.
- 4 Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając tylko do połączenia.
- 5 Delikatnie wmieszaj łyżką 3/4 malin i połowę posiekanej białej czekolady.
- 6 Rozłoż ciasto równomiernie do formy na babeczki, wypełniając około 2/3 wysokości.
- 7 Na wierzchu każdej babeczki ułóż pozostałe maliny i posyp pozostałą białą czekoladą.
- 8 Piecz przez 22-25 minut lub do złotego koloru i suchego patyczka.
- 9 Wystudź w formie przez 5 minut, a następnie przenieś na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

Wskazówka

Jeśli używasz mrożonych malin, nie rozmrażaj ich przed dodaniem do ciasta - zachowają lepszy kształt podczas pieczenia. Maliny możesz zastąpić borówkami lub kawałkami truskawek. Babeczki najlepiej smakują w dniu upieczenia lub następnego dnia.

28. Muffiny jabłkowo-cynamonowe



Aromatyczne muffiny z kawałkami jabłek i cynamonem, które przypominają smakiem szarlotkę. Dzięki dodatkowi płatków owsianych są bardziej sycące i zawierają cenny błonnik, co sprawia, że są zdrowszą alternatywą tradycyjnych wypieków.

30 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

12

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

145

kcal

4g

Białko

5g

Tłuszcze

22g

Węglowodany

Składniki

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/4 szklanki erytrytolu lub ksylitolu
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/4 łyżeczką gałki muszkatołowej
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 jajka
- 1/2 szklanki musu jabłkowego (niesłodzonego)
- 1/4 szklanki jogurtu greckiego 0%
- 3 łyżki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 średnie jabłka, obrane i pokrojone w kostkę (około 1,5 szklanki)

Składniki na kruszonkę

- 1/4 szklanki płatków owsianych
- 2 łyżki mąki owsianej
- 2 łyżki erytrytolu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki oleju kokosowego (zimnego, w postaci stałej)

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj formę na 12 muffinek, wyłoż papilotkami.
- 2 Przygotuj kruszonkę: w małej misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę, erytrytol i cynamon. Dodaj olej kokosowy i rozetrzyj palcami do uzyskania struktury kruszonki. Odstaw na bok.
- 3 W dużej misce wymieszaj mąkę owsianą, płatki owsiane, erytrytol, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muszkatołową i sól.
- 4 W drugiej misce ubij jajka, dodaj mus jabłkowy, jogurt, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy.
- 5 Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając tylko do połączenia.
- 6 Delikatnie wmieszaj pokrojone jabłka.
- 7 Rozłoż ciasto równomiernie do formy na muffinki, wypełniając około 3/4 wysokości.

- 8** Posyp wierzch każdej muffinki przygotowaną kruszonką.
- 9** Piecz przez 20-23 minuty lub do złotego koloru i suchego patyczka.
- 10** Wystudź w formie przez 5 minut, a następnie przenieś na kratkę do całkowitego ostygnięcia.

Wskazówka

Najlepiej sprawdzają się tu kwaśne odmiany jabłek, jak Antonówka lub Szara Reneta. Jeśli lubisz bardziej wyrazisty smak, dodaj do ciasta 1/3 szklanki rodzynek lub żurawiny. Muffiny można przechowywać w szczelnym pojemniku do 3 dni lub zamrozić na dłużej.

29. Babeczki kokosowo-ananasowe



Egzotyczne babeczki łączące słodycz kokosa z orzeźwiającym anansem. Bez dodatku cukru, za to z dużą ilością błonnika i zdrowych tłuszczy. Idealne na letnie przyjęcia lub jako lekka przekąska.

35 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

12

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

140

kcal

3g

Białko

8g

Tłuszcze

15g

Węglowodany

Składniki

- 1 szklanka mąki kokosowej
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1/2 szklanki erytrytolu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

- 1/4 łyżeczki soli
- 4 jajka
- 1/3 szklanki mleka kokosowego
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 szklanka świeżego ananasa, pokrojonego w małe kawałki

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffiny, wykładając je papilotkami.
- 2 W dużej misce wymieszaj suche składniki: mąkę kokosową, wiórki kokosowe, erytrytol, proszek do pieczenia i sól.
- 3 W drugiej misce ubij jajka, następnie dodaj mleko kokosowe, olej kokosowy i ekstrakt waniliowy.
- 4 Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając tylko do połączenia.
- 5 Delikatnie wymieszaj kawałki ananasa.
- 6 Napełnij foremki ciastem do 3/4 wysokości.
- 7 Piecz przez 20-25 minut, aż wierzch będzie złocisty, a patyczek wbity w środek wyjdzie czysty.
- 8 Pozostaw do ostygnięcia przed podaniem.

Wskazówka

Dla dodatkowego smaku możesz posypać babeczki prażonymi wiórkami kokosowymi lub skropić sokiem z limonki. Świeście smakują na ciepło z odrobiną jogurtu kokosowego.

30. Muffiny dyniowe



Aromatyczne, korzenne muffiny z dodatkiem puree z dyni, które nadają im wilgotności i pięknego pomarańczowego koloru. Bez dodatku cukru, za to z mnóstwem błonnika i witamin. Idealne na jesienne dni.

40 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

150

kcal

5g

Białko

7g

Tłuszcze

18g

Węglowodany

Składniki

- 1 szklanka puree z dyni
- 2 jajka
- 1/4 szklanki oleju kokosowego, roztopionego
- 1/3 szklanki erytrytolu

- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 1/2 szklanki mąki owsianej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczkę sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczkę imbiru w proszku
- 1/4 łyżeczkę gałki muszkatołowej
- 1/4 łyżeczkę soli
- 2 łyżki posiekanych orzechów pekan (do posypania)

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremki na muffiny, wykładając je papilotkami.
- 2 W dużej misce wymieszaj puree z dyni, jajka, olej kokosowy, erytrytol i ekstrakt waniliowy.
- 3 W osobnej misce wymieszaj mąkę owsianą, proszek do pieczenia, sóde, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową i sól.
- 4 Połącz suche składniki z mokrymi, mieszając tylko do połączenia.
- 5 Napełnij foremki ciastem do 3/4 wysokości i posyp posiekanymi orzechami pekan.
- 6 Piecz przez 22-25 minut, aż patyczek wbity w środek wyjdzie czysty.
- 7 Pozostaw do ostygnięcia przed podaniem.

Wskazówka

Dla dodatkowego smaku możesz dodać 1/4 szklanki rodzynek lub pokrojonych daktyli. Świeście smakują z odrobiną masła orzechowego lub jogurtu naturalnego.

31. Fit kruche ciasto z jagodami



Lekkie, kruche ciasto z warstwą świeżych jagód, które zachwyca smakiem i prostotą wykonania. Spód z mąki owsianej i migdałowej, bez dodatku cukru i masła. Idealne na letnie podwieczorki.

50 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

180

kcal

6g

Białko

10g

Tłuszcze

18g

Węglowodany

Składniki

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1/2 szklanki mąki migdałowej
- 1/4 szklanki erytrytolu
- 1/2 łyżeczki cynamonu

- 1/4 łyżeczki soli
- 1/3 szklanki oleju kokosowego, schłodzonego
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 szklanki świeżych jagód (mogą być mrożone)
- 1 łyżka mąki kokosowej (do posypania jagód)

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż formę o średnicy 22 cm papierem do pieczenia.
- 2 W misce wymieszaj mąkę owsianą, mąkę migdałową, erytrytol, cynamon i sól.
- 3 Dodaj schłodzony olej kokosowy i mieszaj palcami, aż powstanie kruszonka.
- 4 Dodaj jajko i ekstrakt waniliowy, zagniatając ciasto tylko do połączenia składników.
- 5 2/3 ciasta rozwałkuj i przełoż do formy, formując spód z brzegami.
- 6 Jagody wymieszaj z mąką kokosową i rozłoż równomiernie na spodzie.
- 7 Pozostałe ciasto pokrusz palcami i posyp jagody.
- 8 Piecz 30-35 minut, aż wierzch będzie złocisty.
- 9 Pozostaw do ostygnięcia przed pokrojeniem.

Wskazówka

Możesz użyć mieszanki różnych jagód - malin, jeżyn, borówek. Świecznie smakuje z odrobina jogurtu greckiego lub kruszonką z orzechów włoskich.

32. Tarta z kremem cytrynowym



Orzeźwiająca tarta z kremowym nadzieniem cytrynowym na chrupiącym spodzie z migdałów. Bez dodatku cukru, za to z naturalną słodyczą ksylitolu. Idealna na letnie przyjęcia.

60 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

10

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

200

kcal

7g

Białko

14g

Tłuszcze

12g

Węglowodany

Składniki

- 1 1/2 szklanki mąki migdałowej
- 1/4 szklanki mąki kokosowej
- 1/4 szklanki ksylitolu
- 1/4 łyżeczki soli

- 1/3 szklanki oleju kokosowego, schłodzonego
- 1 jajko
- 1/2 szklanki soku z cytryny (około 3 cytryny)
- 1 łyżka skórki z cytryny
- 3 jajka
- 1/3 szklanki ksylitolu
- 1/4 szklanki mleka kokosowego
- Plasterki cytryny i listki mięty do dekoracji

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C. W misce wymieszaj mąkę migdałową, kokosową, ksylitol i sól.
- 2 Dodaj olej kokosowy i jajko, zagniatając ciasto. Wylep nim formę do tarty, nakłuj widelcem i piecz 12-15 minut.
- 3 W rondelku podgrzej sok z cytryny ze skórką. W misce ubij jajka z ksylitolem, następnie powoli wlewaj ciepły sok, ciągle mieszając.
- 4 Przelej mieszaninę z powrotem do rondelka i gotuj na małym ogniu, mieszając, aż zgęstnieje.
- 5 Zdjąć z ognia, dodać mleko kokosowe i przelać na upieczonej spód.
- 6 Wstaw do lodówki na minimum 4 godziny. Przed podaniem udekoruj plasterkami cytryny i miętą.

Wskazówka

Dla bardziej intensywnego smaku możesz dodać 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilią do kremu. Świetnie smakuje z odrobiną bitej śmietany kokosowej.

33. Kruche ciasteczka owsiane



Proste, kruche ciasteczka na bazie płatków owsianych z dodatkiem cynamonu i rodzynek. Bez mąki pszennej i cukru, za to z dużą ilością błonnika. Idealne na zdrową przekąskę.

30 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

15

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

90

kcal

3g

Białko

4g

Tłuszcze

10g

Węglowodany

Składniki

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki mąki migdałowej
- 1/3 szklanki erytrytolu
- 1 łyżeczka cynamonu

- 1/4 łyżeczki soli
- 1/3 szklanki oleju kokosowego, roztopionego
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/4 szklanki rodzynek
- 2 łyżki mleka migdałowego (opcjonalnie)

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłoż blichę papierem do pieczenia.
- 2 W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, mąkę migdałową, erytrytol, cynamon i sól.
- 3 Dodaj olej kokosowy, jajko i ekstrakt waniliowy, mieszając do połączenia.
- 4 Jeśli ciasto jest zbyt suche, dodaj mleko migdałowe łyżkę po łyżce.
- 5 Dodaj rodzynki i wymieszaj.
- 6 Formuj małe kulki, spłaszcz je na blasze, zachowując odstępy.
- 7 Piecz 12-15 minut, aż brzegi będą złociste.
- 8 Pozostaw do ostygnięcia na blasze - stwardnieją podczas chłodzenia.

Wskazówka

Możesz dodać 1/4 szklanki posiekanych orzechów włoskich lub nerkowców dla dodatkowej chrupkości. Świetnie smakują z odrobiną masła orzechowego.

34. Tarta orzechowa bez cukru



Wyrafinowana tarta o bogatym orzechowym smaku, całkowicie pozbawiona dodatku cukru. Naturalna słodycz pochodzi z daktyli i ksylitolu, a chrupiący spód doskonale komponuje się z kremową orzechową nutą.

40 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

180

kcal

6g

Białko

12g

Tłuszcze

14g

Węglowodany

Składniki

- 1 szklanka migdałów
- 10 suszonych daktyli (bez pestek)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1/2 szklanki orzechów włoskich

- 1/2 szklanki orzechów laskowych
- 1/4 szklanki ksylitolu
- 1/2 szklanki mleka roślinnego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C. Formę do tarty (średnica 22 cm) posmaruj lekko olejem.
- 2 Migdały i daktyle zmiksuj na drobną kruszonkę. Dodaj łyżkę oleju kokosowego i dokładnie wymieszaj.
- 3 Masę wyłóż na dno formy, ugnieć i wyrównaj. Piecz przez 10 minut.
- 4 Orzechy włoskie i laskowe upraż na suchej patelni przez 3-4 minuty, następnie zmiel w malakserze.
- 5 Zmielone orzechy wymieszaj z ksylitolem, mlekiem roślinnym, ekstraktem waniliowym i solą.
- 6 Masę orzechową wylej na upieczonej spód i wyrównaj. Piecz kolejne 20 minut.
- 7 Po upieczeniu pozostaw do całkowitego ostygnięcia. Przed podaniem możesz udekorować pokruszonymi orzechami.

Wskazówka

Dla urozmaicenia możesz dodać 1/2 łyżeczki cynamonu do masy orzechowej. Tartę najlepiej smakuje po schłodzeniu w lodówce przez minimum 2 godziny.

35. Mini tartaletki z owocami



Urocze, małe tartaletki z chrupiącym spodem i świeżymi owocami to idealny fit deser na przyjęcia lub podwieczorek. Mąka migdałowa i ksylitol sprawiają, że są znacznie zdrowsze od tradycyjnych wersji.

35 min

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

12

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

110

kcal

3g

Białko

7g

Tłuszcze

9g

Węglowodany

Składniki

- 1 1/2 szklanki mąki migdałowej
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 jajko
- 2 łyżki ksylitolu

- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego 0%
- 1 łyżka ksylitolu pudru
- Różne owoce sezonowe (truskawki, maliny, borówki, kiwi)

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 175°C. Przygotuj foremki na muffiny (12 sztuk).
- 2 W misce wymieszaj mąkę migdałową, olej kokosowy, jajko, ksylitol, ekstrakt waniliowy i sól. Zagnieć ciasto.
- 3 Podziel ciasto na 12 części i uformuj w foremkach spody, tworząc zagłębienia.
- 4 Piecz przez 12-15 minut, aż będą złociste. Pozostaw do ostygnięcia.
- 5 Wymieszaj jogurt grecki z ksylitolem pudrem.
- 6 Do ostygniętych tartaletek nałoż po łyżce jogurtu i udekoruj owocami.
- 7 Przed podaniem możesz lekko oprószyć ksylitolem pudrem.

Wskazówka

Możesz przygotować spody dzień wcześniej i przechowywać je w szczelnym pojemniku. Jogurt i owoce dodawaj tuż przed podaniem, aby spody nie nasiąkły wilgocią.

36. Chia pudding z mango



Pyszny i pożywny pudding chia z mango to idealne fit śniadanie lub deser. Bogaty w błonnik, kwasy omega-3 i witaminy, a przy tym bardzo prosty w przygotowaniu - wystarczy wymieszać składniki wieczorem, a rano cieszyć się gotowym posiłkiem.

5 min + noc

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

2

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

210

kcal

6g

Białko

10g

Tłuszcze

24g

Węglowodany

Składniki

- 4 łyżki nasion chia
- 1 szklanka mleka migdałowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka ksylitolu

- 1 dojrzałe mango
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- Kilka listków mięty do dekoracji

Przygotowanie

- 1 W słoiku lub miseczce wymieszaj nasiona chia z mlekiem migdałowym, ekstraktem waniliowym i ksylitolem.
- 2 Odstaw na 10 minut, następnie ponownie wymieszaj, aby uniknąć grudek.
- 3 Przykryj i wstaw do lodówki na minimum 4 godziny (najlepiej na całą noc).
- 4 Mango obierz i pokrój w kostkę. Połówę zmiksuj na puree.
- 5 Gotowy pudding chia przełóż do miseczek. Na wierzch nałóż puree z mango i posyp kostkami mango.
- 6 Posyp wiórkami kokosowymi i udekoruj listkami mięty.

Wskazówka

Możesz przygotować większą ilość puddingu i przechowywać go w lodówce do 3 dni. W sezonie letnim zamiast mango użyj truskawek, malin lub borówek.

37. Fit tiramisu



Lekka wersja klasycznego tiramisu, w której tradycyjne składniki zostały zastąpione ich fit odpowiednikami. Mascarpone zastąpiono jogurtem greckim, a biszkopty - płatkami owsianymi. Wciąż jednak zachowuje charakterystyczny smak kawy i kakao.

20 min + chłodzenie

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

4

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

190

kcal

12g

Białko

6g

Tłuszcze

22g

Węglowodany

Składniki

- 1 szklanka jogurtu greckiego 0%
- 1/2 szklanki serka homogenizowanego light
- 2 łyżki ksylitolu
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 szklanki mocnej kawy (bez cukru)
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka gorzkiej czekolady (min. 70% kakao), startej

Przygotowanie

- 1 W misce wymieszaj jogurt grecki, serek homogenizowany, ksylitol i ekstrakt waniliowy na gładki krem.
- 2 Płatki owsiane zalej kawą i odstaw na 5 minut, aby nasiąkły.
- 3 W pucharkach układaj warstwami: płatki owsiane nasączone kawą, następnie krem jogurtowy.
- 4 Powtórz warstwy, kończąc na kremie jogurtowym.
- 5 Wstaw do lodówki na minimum 2 godziny (najlepiej na całą noc).
- 6 Przed podaniem posyp kakao i startą czekoladą.

Wskazówka

Dla bardziej wyrazistego smaku możesz dodać 1/2 łyżeczki cynamonu do kremu jogurtowego. Jeśli nie pijesz kawy, możesz zastąpić ją mocną herbatą lub naparem z cykorią.

38. Pudding czekoladowy z awokado



Niesamowicie kremowy i bogaty w smaku pudding czekoladowy, którego głównym składnikiem jest awokado. Zdrowe tłuszcze z awokado w połączeniu z kakao tworzą deser, który jest nie tylko pyszny, ale także bardzo odżywczy.

10 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

4

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

160

kcal

3g

Białko

12g

Tłuszcze

12g

Węglowodany

Składniki

- 1 dojrzałe awokado
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 1/4 szklanki mleka roślinnego

- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- Orzechy włosowe lub wiórki kokosowe do dekoracji

Przygotowanie

- 1 Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ łyżką.
- 2 W blenderze zmiksuj miąższ awokado z kakao, miodem, mlekiem roślinnym, ekstraktem waniliowym i solą (oraz cynamonem, jeśli używasz).
- 3 Miksuj aż do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej mleka.
- 4 Przełóż pudding do miseczek i wstaw do lodówki na minimum 30 minut.
- 5 Przed podaniem udekoruj orzechami włoskimi lub wiórkami kokosowymi.

Wskazówka

Dla bardziej intensywnego smaku możesz dodać 1/2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej. Pudding możesz przechowywać w lodówce do 2 dni w szczelnym pojemniku.

39. Deser owocowy z jogurtem greckim



Lekki i orzeźwiający deser owocowy z kremowym jogurtem greckim to idealna propozycja na letni podwieczorek. Warstwy świeżych owoców, chrupiących płatków i białkowego jogurtu tworzą pełnowartościową przekąskę.

15 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

2

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

220

kcal

15g

Białko

5g

Tłuszcze

30g

Węglowodany

Składniki

- 1 szklanka jogurtu greckiego 0%
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 szklanka mieszanki owoców sezonowych (truskawki, maliny, borówki)

- 2 łyżki płatków migdałowych
- 1/4 szklanki granoli bez cukru
- Kilka listków mięty do dekoracji

Przygotowanie

- 1 W misce wymieszaj jogurt grecki z miodem i ekstraktem waniliowym.
- 2 Owoce umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki (jeśli potrzebują).
- 3 W szklankach lub miseczkach układaj warstwami: owoce, jogurt, granolę.
- 4 Powtórz warstwy, kończąc na jogurcie.
- 5 Posyp płatkami migdałowymi i udekoruj listkami mięty.
- 6 Podawaj od razu lub schłodź w lodówce przez 30 minut przed podaniem.

Wskazówka

Dla dodatkowego smaku możesz dodać 1/2 łyżeczki cynamonu do jogurtu. W sezonie zimowym zamiast świeżych owoców użyj mrożonych jagód rozmrożonych w temperaturze pokojowej.

40. Lody bananowe



Najprostsze lody świata - kremowe, słodkie i zdrowe, przygotowane tylko z jednego składnika! Dojrzałe banany mrożone i blendowane tworzą deser o konsystencji lodów włoskich, bez dodatku cukru i tłuszczy.

5 min + mrożenie

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

2

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

105

kcal

1g

Białko

0.5g

Tłuszcze

27g

Węglowodany

Składniki

- 2 duże dojrzałe banany
- 1 łyżeczka soku z cytryny (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

- 1 łyżka kakao lub posiekanej czekolady (do wersji czekoladowej)

Przygotowanie

- 1 Banany obierz i pokrój na plasterki (ok. 2 cm grubości).
- 2 Ułóż na tacce wyłożonej papierem do pieczenia i zamroź na minimum 4 godziny (najlepiej na całą noc).
- 3 Zamrożone banany przełóż do blendera lub robota kuchennego.
- 4 Dodaj sok z cytryny i ekstrakt waniliowy (jeśli używasz).
- 5 Blenduj aż do uzyskania kremowej, gładkiej konsystencji (może to zająć kilka minut).
- 6 Dla wersji czekoladowej dodaj kakao lub czekoladę i ponownie zmiksuj.
- 7 Podawaj od razu lub przełóż do pojemnika i zamroź na 30 minut dla twardszej konsystencji.

Wskazówka

Możesz przygotować większą ilość mrożonych bananów i przechowywać je w zamrażarce do 2 miesięcy. Dla urozmaicenia dodaj 1/2 szklanki mrożonych jagód lub malin przed blendowaniem.

41. Parfait z granolą



Elegancki i pożywny parfait to idealne fit śniadanie lub deser. Warstwy domowej granoli, kremowego jogurtu i świeżych owoców tworzą pełnowartościowy posiłek, który wygląda jak deser z ekskluzywnej kawiarni.

20 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

2

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

280

kcal

12g

Białko

10g

Tłuszcze

35g

Węglowodany

Składniki

- 1 szklanka jogurtu greckiego 0%
- 1 łyżka miodu
- 1/2 szklanki domowej granoli bez cukru
- 1 szklanka mieszanki owoców (np. jagody, maliny, truskawki)

- 1 łyżka nasion chia
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Kilka listków mięty do dekoracji

Przygotowanie

- 1 W misce wymieszaj jogurt grecki z miodem i cynamonem.
- 2 Owoce umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki (jeśli to konieczne).
- 3 W wysokich szklankach układaj warstwami: granolę, jogurt, owoce, posyp nasionami chia.
- 4 Powtórz warstwy, kończąc na owocach.
- 5 Posyp odrobiną granoli i udekoruj listkami mięty.
- 6 Podawaj od razu lub schłodź w lodówce przez 15 minut przed podaniem.

Wskazówka

Dla dodatkowej chrupkości możesz dodać 1 łyżkę posiekanych orzechów włoskich lub migdałów. W sezonie zimowym zamiast świeżych owoców użyj musu jabłkowego lub puree z mango.

42. Mousse z białej czekolady i malin



Lekki jak chmurka mus z białej czekolady z warstwą malinowego puree to wykwintny deser, który zachwyci każdego. Przygotowany na bazie aquafaby (wody z ciecierzycy) jest odpowiedni dla wegan, a jednocześnie niezwykle puszysty.

25 min + chłodzenie

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

4

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

180

kcal

3g

Białko

10g

Tłuszcze

20g

Węglowodany

Składniki

- 1 puszka ciecierzycy (aquafaba - 3/4 szklanki płynu)
- 100g białej czekolady bez cukru (lub z ksylitolem)
- 1 szklanka malin (świeżych lub mrożonych)
- 1 łyżka ksylitolu
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

- Kilka malin i listków mięty do dekoracji

Przygotowanie

- 1 Odsącz ciecierzycę, zachowując płyn (aquafabę). Ciecierzycę możesz wykorzystać do innych potraw.
- 2 Maliny zmiksuj na puree z ksylitolem, przecedź przez sitko, aby usunąć pestki.
- 3 Rozpuść białą czekoladę w kąpieli wodnej, odstaw do lekkiego przestudzenia.
- 4 Aquafabę ubij mikserem na sztywną pianę (ok. 5-7 minut), pod koniec dodając ekstrakt waniliowy i szczyptę soli.
- 5 Delikatnie wmieszaj roztopioną czekoladę do ubitej piany, używając szpatułki i ruchów od dołu do góry.
- 6 Na dno pucharków nałożyć warstwę malinowego puree, następnie delikatnie nałożyć mus czekoladowy.
- 7 Wstaw do lodówki na minimum 2 godziny. Przed podaniem udekoruj świeżymi malinami i listkami mięty.

Wskazówka

Upewnij się, że aquafaba jest dobrze schłodzona przed ubijaniem - to klucz do sukcesu.

Jeśli nie masz białej czekolady bez cukru, możesz użyć zwykłej, ale zmniejsz ilość ksylitolu w przepisie.

43. Galaretka owocowa z jogurtem



Lekka i orzeźwiająca galaretka owocowa z warstwą jogurtową to idealny letni deser. Naturalne owoce, minimalna ilość cukru i dodatek białka z jogurtu sprawiają, że jest to zdrowa alternatywa dla tradycyjnych słodyczy.

20 min + chłodzenie

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

6

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

90

kcal

4g

Białko

0.5g

Tłuszcze

18g

Węglowodany

Składniki

- 2 szklanki owoców sezonowych (truskawki, maliny, borówki)
- 1 opakowanie żelatyny (10g) lub agar-agar dla wegan
- 1 szklanka soku jabłkowego bez cukru

- 1 łyżka ksylitolu
- 1 szklanka jogurtu greckiego 0%
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Kilka listków mięty do dekoracji

Przygotowanie

- 1 Owoce umyj, osuszM i pokrój na mniejsze kawałki (jeśli to konieczne).
- 2 Żelatynę rozpuść w 1/2 szklanki soku jabłkowego według instrukcji na opakowaniu.
- 3 Do pozostałego soku dodaj ksylitol i wymieszaj z rozpuszczoną żelatyną.
- 4 W osobnej misce wymieszaj jogurt z ekstraktem waniliowym.
- 5 Do żelatynowego soku dodaj 2 łyżki jogurtu, wymieszaj i połącz z resztą jogurtu.
- 6 W formie lub pucharkach ułóż owoce, zalej częścią galaretki owocowej i odstaw do częściowego stężenia (ok. 30 minut).
- 7 Następnie zalej warstwą galaretki jogurtowej i wstaw do lodówki na minimum 4 godziny.
- 8 Przed podaniem zanurz formę na chwilę w ciepłej wodzie i odwróć na talerz lub podawaj w pucharkach, udekorowane listkami mięty.

Wskazówka

Dla bardziej wyrazistego smaku możesz dodać 1 łyżkę soku z cytryny do galaretki owocowej. W sezonie zimowym zamiast świeżych owoców użyj mrożonych jagód lub malin.

44. Panna cotta kokosowa



Delikatny, kremowy deser o egzotycznym smaku kokosa, przygotowany na bazie mleka kokosowego z minimalną ilością cukru. Lekka alternatywa dla tradycyjnej panny cotty, bogata w zdrowe tłuszcze roślinne.

15 min + chłodzenie

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

4

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

180

kcal

2g

Białko

16g

Tłuszcze

6g

Węglowodany

Składniki

- 400 ml mleka kokosowego (pełnotłustego)
- 100 ml śmietanki kokosowej lub mleczka kokosowego
- 2 łyżki erytrytolu lub ksylitolu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka żelatyny w proszku

- 3 łyżki wody
- 2 łyżki wiórków kokosowych do dekoracji

Przygotowanie

- 1 W małej miseczce wymieszaj żelatynę z wodą i odstaw na 5 minut do spęcznienia.
- 2 W garnku podgrzej mleko kokosowe i śmietankę z erytryolem, nie dopuszczając do wrzenia.
- 3 Dodaj ekstrakt waniliowy i wymieszaj.
- 4 Zdjąć z ognia i dodać spęczniałą żelatynę, mieszając aż do całkowitego rozpuszczenia.
- 5 Przelej mieszankę do czterech kokilek lub szklanek i ostudź w temperaturze pokojowej.
- 6 Wstaw do lodówki na minimum 4 godziny (najlepiej na noc) aż stężeje.
- 7 Przed podaniem posyp wiórkami kokosowymi.

Wskazówka

Dla dodatkowego smaku możesz dodać 1/2 łyżeczki ekstraktu kokosowego. Panna cotta świetnie komponuje się z świeżym mango lub sosem z malin.

45. Trifle jagodowe z kremem waniliowym



Lekka wersja klasycznego angielskiego deseru, gdzie tradycyjny krem zastąpiono fit alternatywą na bazie jogurtu greckiego i wanilii. Warstwy świeżych jagód, miękkich biszkoptów i puszystego kremu tworzą idealną kompozycję smaków.

20 min + chłodzenie

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

6

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

150

kcal

8g

Białko

4g

Tłuszcze

20g

Węglowodany

Składniki

- 300g jogurtu greckiego 0%
- 200g serka homogenizowanego light
- 1 łyżka erytrytolu pudru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 300g mieszanki jagód (świeżych lub mrożonych)

- 6 kawałków biszkoptu pełnoziarnistego
- 2 łyżki soku z cytryny
- Kilka listków mięty do dekoracji

Przygotowanie

- 1 W misce wymieszaj jogurt grecki, serek homogenizowany, erytrytol i ekstrakt waniliowy na gładki krem.
- 2 Jagody (jeśli używane mrożone, rozmróź i odsącz) wymieszaj z sokiem z cytryny.
- 3 Biszkopty pokrusz na mniejsze kawałki.
- 4 W szklankach lub pucharkach układaj warstwami: biszkopty, jagody, krem waniliowy. Powtórz warstwy.
- 5 Wstaw do lodówki na minimum 2 godziny przed podaniem.
- 6 Przed podaniem udekoruj listkami mięty i świeżymi jagodami.

Wskazówka

Możesz dodać 1 łyżeczkę skórki z cytryny do kremu dla świeższego smaku. W sezonie letnim warto użyć mieszanki różnych jagód dla bardziej intensywnego smaku.

46. Krem z mascarpone light



Lżejsza wersja klasycznego kremu mascarpone, idealna do ciast, deserów lub jako dip do owoców. Mniejsza zawartość tłuszczu przy zachowaniu kremowej konsystencji i delikatnego smaku.

10 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja - 2 łyżki)

80

kcal

3g

Białko

6g

Tłuszcze

3g

Węglowodany

Składniki

- 250g serka mascarpone light
- 200g jogurtu greckiego 0%
- 2 łyżki erytrytolu pudru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Skórka z 1/2 cytryny (opcjonalnie)

Przygotowanie

- 1 W misce miksera ubij mascarpone z erytrytolem na puszystą masę.
- 2 Dodaj jogurt grecki i ekstrakt waniliowy, kontynuując ubijanie.
- 3 Jeśli używasz, dodaj skórkę z cytryny i delikatnie wymieszaj.
- 4 Przełóż do pojemnika i schłodź w lodówce przez 30 minut przed podaniem.

Wskazówka

Dla bardziej wyrazistego smaku możesz dodać 1 łyżkę likieru amaretto lub soku z cytryny. Krem świetnie pasuje do ciast, owoców lub jako warstwa w deserach.

47. Mus czekoladowy z aquafaby



Rewolucyjny mus czekoladowy przygotowany z płynu z puszki ciecierzycy (aquafaby), który zachowuje się jak biało jaj. Lekki, puszysty i całkowicie roślinny deser, który zaskoczy swoją teksturą i smakiem.

15 min + chłodzenie

Czas przygotowania

Średni

Poziom trudności

4

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

120

kcal

3g

Białko

7g

Tłuszcze

12g

Węglowodany

Składniki

- 120 ml aquafaby (płyn z puszki ciecierzycy)
- 100g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki erytrytolu pudru
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

- Szczypta soli

Przygotowanie

- 1 Aquafabę przelej do wysokiej miski i ubijaj mikserem przez 5-7 minut, aż uzyskasz sztywne szczyty.
- 2 W kąpieli wodnej rozpuść czekoladę i odstaw do lekkiego przestudzenia.
- 3 Do ubitej aquafaby dodawaj po łyżce erytrytol, kakao i ekstrakt waniliowy, cały czas ubijając.
- 4 Delikatnie wmixuj roztopioną czekoladę, używając szpatułki i ruchów od dołu do góry.
- 5 Przełóż do pucharków i wstaw do lodówki na minimum 2 godziny.
- 6 Przed podaniem możesz posypać kakao lub dodać świeże owoce.

Wskazówka

Aquafabę należy ubijać w czystej misce bez śladów tłuszczu. Jeśli mus jest zbyt rzadki, dodaj 1/4 łyżeczki proszku kwasu winowego podczas ubijania. Możesz też dodać 1/2 łyżeczkę cynamonu dla dodatkowego smaku.

48. Polewa z daktyli i kakao



Naturalnie słodka i zdrowa alternatywa dla tradycyjnych polew czekoladowych. Przygotowana tylko z trzech składników, bogata w błonnik i minerały, idealna do naleśników, owsianek czy deserów.

10 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

8

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja - 2 łyżki)

70

kcal

1g

Białko

1g

Tłuszcze

15g

Węglowodany

Składniki

- 150g miękkich daktyli (bez pestek)
- 2 łyżki kakao
- 100-150 ml gorącej wody
- Szczypta soli (opcjonalnie)

Przygotowanie

- 1** Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 5 minut do zmiękczenia.
- 2** Odsącz daktyle, zachowując wodę.
- 3** W blenderze zmiksuj daktyle z kakao, dodając stopniowo wodę aż do uzyskania pożąданej konsystencji.
- 4** Jeśli polewa jest zbyt gęsta, dodaj więcej wody. Jeśli za rzadka - więcej daktyli.
- 5** Przelej do słoiczka i przechowuj w lodówce do 5 dni.

Wskazówka

Dla bardziej intensywnego smaku dodaj 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego lub cynamonu. Polewę możesz podgrzać przed podaniem, aby była bardziej płynna. Świetnie komponuje się z orzechami lub wiórkami kokosowymi.

49. Krem waniliowy z tofu



Wegetariański krem o delikatnej waniliowej nuce, przygotowany na bazie miękkiego tofu. Bogaty w białko roślinne, lekki i idealny jako dodatek do ciast, owoców lub samodzielny deser.

10 min + chłodzenie

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

4

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja)

90

kcal

8g

Białko

4g

Tłuszcze

5g

Węglowodany

Składniki

- 300g miękkiego tofu (jedwabistego)
- 2 łyżki erytrytolu pudru
- 1 łyżka mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1/4 łyżeczki kurkumy (dla koloru, opcjonalnie)
- Szczypta soli

Przygotowanie

- 1** Tofu odsącz z nadmiaru wody, owijając je w ręcznik papierowy i lekko dociskając.
- 2** Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuje gładki krem przez 2-3 minuty.
- 3** Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj po łyżce mleka roślinnego, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.
- 4** Przełóż do pucharków lub miseczek i wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę.
- 5** Podawaj schłodzone, z dodatkiem świeżych owoców lub musu owocowego.

Wskazówka

Dla bardziej wyrazistego smaku możesz dodać skórę z 1/2 cytryny lub 1/2 łyżeczki cynamonu. Krem świetnie sprawdza się jako nadzienie do naleśników lub warstwa w deserach.

50. Sos malinowy bez cukru



Naturalnie słodki sos malinowy bez dodatku cukru, idealny do deserów, owsianek czy naleśników. Bogaty w antyoksydanty i witaminę C, przygotowany tylko z dwóch składników.

15 min

Czas przygotowania

Łatwy

Poziom trudności

6

Porcji

Wartości odżywcze (1 porcja - 2 łyżki)

25

kcal

1g

Białko

0g

Tłuszcze

5g

Węglowodany

Składniki

- 300g mrożonych lub świeżych malin
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka soku z cytryny (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki skrobi kukurydzianej (jeśli potrzebna zagęszczona wersja)

Przygotowanie

- 1** Maliny przełóż do garnka, dodaj wodę i podgrzewaj na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż puszcza sok.
- 2** Zmniejsz ogień i duś przez kolejne 5 minut, od czasu do czasu mieszając.
- 3** Jeśli chcesz gładki sos, przetrzyj przez sito lub zmiksuj blenderem.
- 4** Dla bardziej gęstej konsystencji wymieszaj skrobię z łyżką zimnej wody i wlej do sosu, gotując jeszcze 1-2 minuty.
- 5** Dodaj sok z cytryny dla równowagi smaku i przelej do słoiczka.
- 6** Przechowuj w lodówce do 5 dni lub zamroź na dłużej.

Wskazówka

Możesz dodać 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego lub szczyptę cynamonu dla urozmaicenia smaku. Sos świetnie komponuje się również z innymi owocami jagodowymi - możesz użyć mieszanki malin, jeżyn i truskawek.

Zamienniki składników w zdrowych wypiekach

Tabela zamienników składników

Składnik oryginalny	Zamienniki	Uwagi
Mąka pszenna	<ul style="list-style-type: none">- Mąka kokosowa- Mąka migdałowa- Mąka owsiana (zmielone płatki owsiane)- Mąka gryczana- Mąka z ciecierzycy	<ul style="list-style-type: none">- Mąka kokosowa chłonie więcej płynów, stosuj 1/4 ilości mąki pszennej- Mąka migdałowa wymaga więcej jajek jako spoiwo
Mleko krowie	<ul style="list-style-type: none">- Mleko migdałowe- Mleko owsiane- Mleko kokosowe- Mleko ryżowe- Mleko sojowe	<ul style="list-style-type: none">- Mleko kokosowe daje bogatszy, kremowy smak- Mleko owsiane jest najbardziej neutralne w smaku
Jajka	<ul style="list-style-type: none">- Banan (1/2 banana na 1 jajko)- Mus jabłkowy (60g na 1 jajko)- Nasiona chia lub Inu (1 łyżka + 3 łyżki wody)- Tofu jedwabiste (60g na 1 jajko)- Aquafaba (3 łyżki)	<ul style="list-style-type: none">- Banan doda słodyczki- Nasiona chia nadają się do wypieków bez wyraźnego smaku
Masło	<ul style="list-style-type: none">- Olej kokosowy- Masło orzechowe/migdałowe- Puree z awokado- Mus jabłkowy (do wypieków)- Olej z awokado	<ul style="list-style-type: none">- Olej kokosowy stosuj w proporcji 3:4 (3/4 ilości masła)- Awokado sprawdza się w wypiekach czekoladowych
Cukier biały	<ul style="list-style-type: none">- Miód- Syrop klonowy	<ul style="list-style-type: none">- Płynne słodzidła stosuj w mniejszej ilości i zmniejsz ilość płynów w przepisie

	<ul style="list-style-type: none"> - Syrop z daktyli - Erytrytol - Ksylitol - Banan (dojrzały, zmiksowany) - Daktyle (namoczone i zmiksowane) 	<ul style="list-style-type: none"> - Daktyle dają karmelowy smak
Śmietana	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt grecki - Mleko kokosowe (schłodzone, stała część) - Cashew cream (namoczone i zmiksowane nerkowce) - Tofu jedwabiste (zmiksowane) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt grecki daje kwaskowy smak - Mleko kokosowe najlepiej schłodzić na noc
Ser kremowy	<ul style="list-style-type: none"> - Serek z nerkowców (namoczone i zmiksowane) - Tofu z dodatkiem soku z cytryny - Jogurt grecki odcedzony - Hummus (do wytrawnych przepisów) 	<ul style="list-style-type: none"> - Serek z nerkowców wymaga namoczenia orzechów na min. 4h
Jogurt	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt kokosowy - Jogurt sojowy - Jogurt migdałowy - Kefir kokosowy 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurty roślinne mogą być mniej gęste, czasem warto odcedzić
Płatki owsiane	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki quinoa - Płatki jaglane - Płatki gryczane - Płatki amarantusowe 	<ul style="list-style-type: none"> - Dla osób z celiakią wybieraj certyfikowane płatki bezglutenowe
Orzechy	<ul style="list-style-type: none"> - Nasiona słonecznika - Nasiona dyni - Nasiona konopi - Pestki moreli - Kokos (wiórki) 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasiona są często tańsze od orzechów - Można je prażyć dla wzmacniania smaku
Masło orzechowe	<ul style="list-style-type: none"> - Masło migdałowe - Masło z nasion słonecznika - Masło z nasion dyni - Tahini (pasta sezamowa) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tahini ma bardziej gorzki smak - Masło z nasion słonecznika jest najbardziej neutralne

Olej kokosowy	<ul style="list-style-type: none"> - Olej z awokado - Oliwa z oliwek (do mniej słodkich przepisów) - Masło shea (do raw deserów) 	<ul style="list-style-type: none"> - Oliwa ma wyrazny smak, stosuj do wytrawnych wypieków
Czekolada	<ul style="list-style-type: none"> - Karob (w proszku) - Kakao z dodatkiem oleju kokosowego - Domowa czekolada (kakao + olej kokosowy + słodzikło) 	<ul style="list-style-type: none"> - Karob jest naturalnie słodszy od kakao - Proporcje domowej czekolady: 2:1:1 (kakao:olej:słodzikło)
Żelatyna	<ul style="list-style-type: none"> - Agar-agar (1 łyżeczka na 1 łyżkę żelatyny) - Pektyna - Mąka z tapioki - Nasiona chia - Karagen 	<ul style="list-style-type: none"> - Agar daje bardziej zwartą konsystencję - Nasiona chia dają lekko ziarnistą teksturę
Twaróg	<ul style="list-style-type: none"> - Tofu twarde (rozdrobnione) - Ricotta - Skyr - Twarożek z nerkowców 	<ul style="list-style-type: none"> - Tofu warto odcisnąć przed użyciem - Twarożek z nerkowców: namoczone nerkowce + sok z cytryny + odrobinę mleka roślinnego
Miód	<ul style="list-style-type: none"> - Syrop klonowy - Syrop daktylowy - Agawa - Melasa (do ciemnych wypieków) - Syrop z brązowego ryżu 	<ul style="list-style-type: none"> - Agawa jest słodsza od miodu, użyj mniej - Melasa ma intensywny smak, idealna do pierników

Wskazówki dotyczące stosowania zamienników:

- 1 Konsystencja ciasta** - Przy zamianie składników mokrych na suche (lub odwrotnie), dostosuj ilość płynów w przepisie.
- 2 Słodycz** - Różne naturalne słodzidła mają różną intensywność słodczy. Zawsze można zacząć od mniejszej ilości i dodawać stopniowo.
- 3 Struktura** - W przypadku wypieków bezglutenowych często potrzebne jest dodatkowe spoivo (np. guma ksantanowa, nasiona chia).

4 Czas pieczenia - Przy użyciu zamienników może się nieznacznie zmienić, dlatego warto sprawdzać gotowość patyczkiem.

5 Smak - Niektóre zamienniki wprowadzają swój charakterystyczny smak - możesz to wykorzystać jako zaletę lub zneutralizować dodatkowymi przyprawami.

UWAGA OGÓLNA: Pamiętaj, że zamiana składników może wpływać na finalny smak, konsystencję i czas przygotowania. Eksperymentuj z małymi porcjami, zanim przygotujesz całe danie. Zawsze możesz dostosować ilości przypraw i słodzideł do własnych preferencji smakowych.

Podsumowanie

Gratulacje! Dotarłeś do końca książki pełnej zdrowych, fit przepisów na słodkości, które udowadniają, że dbanie o swoje ciało i zdrowie nie oznacza rezygnacji z przyjemności. Mamy nadzieję, że odkryłeś nowe, inspirujące sposoby na przygotowanie deserów, które są nie tylko smaczne, ale też odżywcze i wspierające Twoje cele zdrowotne.

Kluczowe zasady zdrowego pieczenia

- ✓ Zastępuj biały cukier zdrowszymi alternatywami jak erytrytol, ksylitol czy naturalne owoce.
- ✓ Eksperymentuj z różnymi rodzajami mąk - owsianą, migdałową czy kokosową zamiast białej mąki pszennej.
- ✓ Ograniczaj nasycone tłuszcze, zastępując je jogurtem, musem z owoców czy awokado.
- ✓ Dodawaj wartość odżywczą poprzez wzbogacanie wypieków w owoce, warzywa czy orzechy.
- ✓ Nie bój się eksperymentować - najlepsze przepisy często powstają dzięki kreatywności w kuchni!

Przegląd kategorii przepisów

Ciasta czekoladowe i brownie

- Brownie z fasoli
- Ciasto czekoladowe z cukinią
- Muffiny czekoladowo-bananowe
- I wiele innych...

Serniki i ciasta z owocami

- Tarta z owocami bez cukru
- Ciasto jabłkowe z cynamonem
- Sernik z malinami
- I wiele innych...

Muffiny i babeczki

Tarty i ciasta kruche

- Owsiane ciasteczka z orzechami
- Batoniki energetyczne
- Kruche ciastka z mąki migdałowej
- I wiele innych...

- Babeczki kokosowe
- Ciastka jaglane
- Tort makowy z kremem daktylowym
- I wiele innych...

Pamiętaj, że zdrowe odżywianie to proces i równowaga. Nie musisz rezygnować ze słodkości, by osiągnąć swoje cele zdrowotne - wystarczy, że będziesz świadomie wybierać lepsze alternatywy i cieszyć się nimi w rozsądnych ilościach.

Mamy nadzieję, że te przepisy staną się częścią Twojej kulinarnej przygody i pomogą Ci odkryć, że zdrowe słodkości mogą być równie satysfakcjonujące jak ich tradycyjne odpowiedniki.

O healthycakes.pl



Jesteśmy pasjonatami healthycakes.pl

A każdy przepis w tym e-booku to efekt godzin testów, eksperymentów z naturalnymi składnikami i miłości do pieczenia. Nasz cel? Pokazać, że:

- ✓ Czekolada może być superfoodem,
- ✓ Ciasto bez cukru potrafi zachwycać,
- ✓ Deser to nie grzech – to część zbilansowanej diety!

Teraz Twoja kolej!

Wypróbuj przepisy, modyfikuj je (dodaj ulubione przyprawy, zamień mąkę – eksperymentuj!), a potem... podziel się efektami! Oznacz nas [@healthycakes.pl](#) w mediach społecznościowych – najpiękniejsze zdjęcia opublikujemy!

Znajdź nas online

Chcesz więcej inspiracji i przepisów? Odwiedź naszą stronę i profile w mediach społecznościowych, gdzie regularnie dzielimy się nowymi pomysłami na zdrowe słodkości.

healthycakes.pl

[Instagram](#)

Podziękowania

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej książki - naszym bliskim za cierpliwość podczas niekończących się testów kulinarnych, przyjaciółom za szczerze opinie o przepisach oraz czytelnikom naszej strony za nieustającą inspirację i motywację.

Specjalne podziękowania kierujemy do wszystkich, którzy zdecydowali się sięgnąć po tę książkę - to właśnie dla Was tworzymy i dzielimy się naszą pasją do zdrowego pieczenia.